عەلی احسانزادە

ئۆتیزم و چارەسەری کێشەکان

نووسەر: عەلی احسانزادە   دیزاین: محمد کمال

پێشەکی

دەستپێک

لەم کتێبەدا کۆمەڵێک ڕێنمایی کۆکراونەتەوە، بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو کێشە و گرفتانەی بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم دروست دەبن بەدرێژایی ژیانیان، بێ بەرانبەر و بە ئۆنلاین بەردەستی دەخەین، تاکو سەرجەم خانەوادە و ڕاهێنەر و فێرخوازەکان سوودمەند بن. لەپێش ئەمە کتێبێکی ترمان بڵاو کردەوە بە ناونیشانی «ئۆتیزم دیوێکی تری ژیان»، تیایدا بەدیوێکی زانستی و وەکو حالەتێکی کۆمەڵایەتی باسی ئۆتیزممان کرد، پێشنیار دەکەین بۆ خوێنەران لەپێشدا ئەو کتێبە بخوێننەوە ئینجا بگەڕێنەوە سەر ئەمە، چونکە تا بەتەواوی نەزانن ئۆتیزم چیە و چی نیە ناتوانن یارمەتیدەرێکی نایاب بن بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم. بەداخەوە ئەوەی تا ئێستا بینیومانە لە سەرچاوە کوردیەکان، وا دەری دەخەن کە نوسەر و پسپۆڕەکان تەنیا دەربارەی چەند ساڵی سەرەتای تەمەنی هەڵگرانی ئۆتیزم قسە بکەن، وە تەنیا بۆ ئەو هەڵگرانەی ئاستیان زۆر لەدواوەیە قسە بکەن، ئێمە هەوڵمان داوە لەم کتێبەدا باسی گرفتەکانی تەمەنی ساوایی تا پیری بکەین، هەروەها بۆ ئەو هەڵگرانەی هێشتا ئاستیان زۆر دواکەوتوە تا ئەو هەڵگرانەشی تەنیا چەند کێشەیەکی بچوکیان ماوە ڕێنمایی دابنێین.

بیرهێنانەوەی چیەتی ئۆتیزم

حالەتی ئۆتیزم، بریتیە لە جیاواز گەشەسەندنی دەمارخانەی مێشک، نیشانە و سیفاتەکانی لە چەندین ڕێگای جیاوازەوە دەردەکەون، وەکو قسەکردن، رەفتار، شێوازی بیرکردنەوە و تادوایی..
هەڵگرانی ئۆتیزم وەکو هەر کەسێکی تر کۆمەڵێک توانا و بەهرەی تایبەتیان هەیە و کۆمەڵێک خاڵی لاوازیشیان هەیە، لەوانەیە زۆربەیان زیاتر لە خەڵکی تر خاڵی لاوازیان هەبێت، بەتایبەت لەلایەنی کۆمەڵایەتیەوە، وەکو لەدروستکردنی هاوڕێ، گفتوگۆ، تێگەشتن لەئاماژەکانی دەموچاو و تادوایی..
ئامارەکان دەگۆڕێن، بەڵام ئەوەی هەموو ئامارەکان دەریان خستوە ئەوەیە لە هەر سەد کەسێک زیاتر لە کەسێک هەڵگری ئۆتیزمە*. ئۆتیزم ئەو دێوەزمە ترسناکە نیە کۆمەڵگەی کوردی لێی دەڕوانن، نابێتە بەربەست بۆ ژیانێکی سەربەخۆ بۆ هەڵگرەکانی*، هەروەک چۆن دەیان کەسایەتی بەناوبانگ هەبوون لەمێژوودا گومان دەکرێت ئۆتیزمیان هەبوبێت، بۆ نمونە ئەلبێرت ئانیشتاین و ئەسحاق نیوتن*، هەروەها لە ئێستادا بەشێک لە دیارترین کەسایەتیەکان

ئۆتیزمیان هەیە، بۆ نموونە ئیلۆن مەسک کە داهێنەرە و یەکێکە دەوڵەمەندترینەکانی جیهان، هەڵگری ئۆتیزمە*. پێویستە ئەوەشمان لەبیر بێت بیرۆکەی بوونی چەند جۆرێکی ئۆتیزم هەڵوەشاوەتەوە، تەنیا یەک جۆری ئۆتیزم هەیە، ئەسپێرگەر* و PDD-NOS* لە پێشدا بە جۆری جیاوازی ئۆتیزم دادەنران ئێستا زانراوە هەر یەک جۆری ئۆتیزمن، CDD* و ڕێت* دوو جۆری تر بوون کە ئێستا بە حالەتی سەربەخۆ دانراون، واتە ئۆتیزم نین، بەکورتی ئۆتیزم یەک جۆری هەیە، پێویستە پسپۆران پابەند بن بەم زانیاریە. ژینگەی گونجاو و پەروەردەی دروست پێویستە بۆ ئەوەی هەڵگرێکی ئۆتیزم ژیانێکی ئاسایی هەبێت، کە بە درێژایی ئەم کتێبە لە هەوڵی گەیاندنی دەبین.

هیچ خاڵێک مەپەڕێنن

زۆربەی کێشە و گرفتەکانی هەڵگرانی ئۆتیزم پەیوەندیان بەیەکەوە هەیە، هەندێک کات تا لە چەند ڕوویەکەوە پێش نەکەوێت لە هەندێ ڕووی ترەوە پێش ناکەوێت، هەندێک جاریەک سەرچاوە هۆکاری دوو گرفتی جیاوازە، هەندێک جاریش بە چەندین هۆکاری جیاوازەوە یەک گرفت دروست دەکەن لە هەڵگرێکی ئۆتیزمدا، ئەمەوێ ئەوە بڵێم کە خانەوادە یان کەسی پسپۆڕ پێویستە لە هەموو لایەنەکانی ژیانی هەڵگرانی ئۆتیزم شارەزایی هەبێت تا بتوانێت بەتەواوی کێشەکان تێپەڕێنێت. بۆیە هەوڵ بدەن چارەسەری هەموو کێشەکان و هەموو ڕێنماییەکان کە لەم کتێبەدا هاتوە بخوێننەوە، نەک باز بدەن بۆ چەند خاڵێکی دیاری کراو کە پەلەتانە بۆ چارەسەرکردنی لە منداڵەکەتان.

https://www.psychiatry.org/patients-families/autism/what-is-autism-spectrum-disorder

https://www.goldenstepsaba.com/resources/can-a-person-with-autism-live-a-normal-life

https://www.newscientist.com/article/dn3676-einstein-and-newton-showed-signs-of-autism

https://www.verywellhealth.com/does-asperger-syndrome-still-exist-259944

https://www.healthline.com/health/autism/pdd-nos

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3401658

https://www.autismempowerment.org/understanding-autism/signs-symptoms/
/rett-syndrome

دروستکردنی ژینگەی ڕەخساو

سەرقاڵ بوونی بە یاری

یاری کردن و ئامرازەکانی یاری، بۆ منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم هیچ زیانێکی نیە و هۆکارێکی باشی سەرقاڵ بوونە*، ئەو بۆچوونە زانستی نیە کە گوایە هەڵگرانی ئۆتیزم پێویستە سەرقال نەبن بە یاریەوە تا تەرکیز بخەنە لای خانەوادە. بە پێچەوانەوە دەکرێت هەر لەڕێگەی یاریەکانەوە تەرکیز و سەرنجی بەدەست بهێندرێت، هەروەها دەبێت ئەوە بزانرێت کە یاری نەبێت پێشکەوتنی هەڵگرانی ئۆتیزم زۆر خاوتر دەبێت، لە هەندێک لایەنەوە هەر پێش ناکەون*. تەنیا پێویستە بزانرێت چ یاریەک باشترە و چ یاریەک کاریگەری نەرێنی لەگەڵە، هەروەها بزانرێت چۆن یاریەکان بەکاربهێنرێت لەگەڵی.

ڕێنمایی بۆ هەڵبژاردنی یاریەکان

بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی ئەرێنی و بەسوود یاری بکات، پێویستە خانەوادەکەی ئەم تێبینیانە لەبەرچاو بگرن

١. ئەو یاری و کەرەستانەی بۆ مەهێنن کە زوو دەشکێن، لەوانەیە ڕابێت بە شکاندنی یاریەکانی، یان فێری ڕەفتاری دروست بە یاریەکانی نەبێت.
٢. با یارییەکانی زۆر نەبن، ڕێژەیەکی دیاری کراو لەیاری هەبێت.
٣. یاری هەیە بە تایبەت بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم و ئەو منداڵانەی کێشە هاوشێوەکانیان هەیە دروست کراوە، لە کوردستان بە کەمی ئەو یاری و کەرەستانە هەیە بەڵام دەتوانن لە ئینتەرنێت و پەیجەکان بەدەستیان بهێنن.
٤. ئەو یاریانەی خۆتان کڕیوتانە لەسەر ڕێنمایی پسپۆرەکان، یان یاریە خێزانەکان کە پسپۆرێک پێشنیاری کردوە بیکەن، با نیوەی یاریەکانی بن، نیوەکەی تری یان زیاتر لەنیوەی با ئەو یاریانە بن کە خۆی هەڵیان دەبژێرێت، واتا تەنیا ئێوە یاری بۆ هەڵمەبژێرن بەڵکو با وەکو منداڵی تر خۆشی یاری هەڵبژێرێت.
٥. هەڵگرانی ئۆتیزم حەزێکی تایبەتیان بۆ یاریە ئاویەکان هەیە، بۆ نمونە دەمانچەی ئاو، بەلەم، مەلاعیبی مراوی..
٦. ڕقیان لە یارییەکە چێوە و ڕەنگی نارێک بێت.
٧. حەزیان بەو یاریانەیە بە دوگمە کار دەکەن، وەک سەیارەی کۆنترۆڵ.
٨. زۆربەیان ئارەزووی ئەو یاریانە ناکەن کە دەنگی بەرزیان هەیە، بەتایبەت ئەو منداڵانەی هەستیاری دەنگیان هەیە.
٩. حەزی زۆریان بە یاری لێگۆیە(میکانۆ)، هەروەها سوودێکی زۆری بۆ

بەرەوپێشبردنی تواناکان و پێشکەوتنیان هەیە*.
تەکنەلۆژیا

خانەوادەیەک منداڵی هەڵگری ئۆتیزمیان هەبێت، پێویستە زیاتر وریابن بەرانبەر تەکنەلۆژیا، چونکە منداڵی هەڵگری ئۆتیزم تا زیاتر شاشە ببینێت و تەکنەلۆژیا بەکار بێنێت، زیانی زیاترە بۆ باری دەروونی و ئاستی ژیری ڕێژەی گونجاوی سەیرکردنی شاشە بۆ هەر تەمەنێک

٣ تا ٥ساڵ: نیو بۆ ١ کاتژمێر.
٥ تا ١٢ ساڵ: ١ بۆ ١ کاتژمێر و نیو.
١٢ تا ١٥ ساڵ: ١ کاتژمێر و نیو بۆ ٢ کاتژمێر.

لە ١٦ ساڵ بەرەو سەرەوە: ٢ یان تا ڕادەیەک زیاتر، لەوانەیە ئەوکات خۆی بیەوێ ڕێژەی بەکارهێنانی دیاری بکات چونکە پێگەشتووە.
منداڵ یان کەسی هەڵگری ئۆتیزم، تا زیاتر ئاستی پێشکەوتوبێت و کێشەکانی کەمتر بن زیانی شاشە کەمتر دەبێت بۆی، لە ئاستێکدا لەوانەیە بتوانن وەک منداڵ و کەسانی تر بەبێ کێشە تەکنەلۆژیا بەکاربهێنن چەندە خۆیان حەزیان لێبێت، بەڵام خانەوادەکەی دەبێت وریابن تا بەتەواوی پێشنەکەوێت لەلایەنەکانی قسەکردن و کۆمەڵایەتی و ئاستی ژیری، ڕێگە نەدەن بە ڕادەیەکی زۆر سەیری شاشە بکات. هەروەها ئەو ڕێگایەش هەڵەیە کە بەیەکجاری تەکنەلۆژیای لێ زەوت بکرێت.

میانڕەوی یان توندڕەوی

زیاد توند بوون و لێدان، لە هەموو کاتێکدا کاریگەری نەرێنی هەیە بۆ سەر هەموو منداڵێک، تەنانەت ئەگەر ئازاری جەستەشی نەبێت ئازاری دەروونی بۆ بەجێ دەهێڵێت کە کاریگەریەکەی خراپترە لە ئازاری جەستەیی*. بۆ منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم لێدان و توندوتیژ بوون زۆر خراپترە، چونکە منداڵانی تر لەوانەیە ترسنۆک و فەقیر بن بەرانبەر خێزانەکەیان ئەگەر لێدان لەپەروەردەیان هەبێت، بەڵام منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم بەپێچەوانەوە زیاتر تووشی دڵەڕاوکێ دەبن و ڕەفتاری نائاسایی و نەشیاو زیاتر ئەنجام دەدەن*. ناڵێین پەروەردەیەکی تەواو شلڕەوانەیان بکەن، بەڵکو پێویستە توندبوون بمێنێت تا ڕادەی چاو سوور کردنەوە یان سزادان بەبێ توندوتیژی، واتە توندبوونێکی بێ توندوتیژی هیچ کێشەیەکی نیە، هەروەها ئەگەر بە هیچ جۆرێک توند نەبن و سنوری بۆ دانەنێن، ئەوەش باش نیە و زیانی هەیە بۆ لایەنی تری ژیانی منداڵەکە، باشترین پەروەردە ئەوەیە لەنێوان توندی و نەرمونیانیدا بێت بێ ئەوەی هیچ یەک لەو دوو لایەنە زاڵ بن، منداڵی هەڵگری ئۆتیزم هەم توڕەبوونی دایکو باوکی پێویستە هەم خۆشەویستی و نازپێدانیان*ە

تێڕوانینی کەسە نزیکەکان

بە کەم بینین و جیاکاری و دوور خستنەوە لەلایەن کۆمەڵگەوە، زیانی گەورەی هەیە بۆ سەر دەروونی هەڵگرانی ئۆتیزم، کە دەبێتە هۆی زیاتر دواکەوتنیان و لاوازبوونی کەسایەتیان*. دروستبوونی هەستی خۆبەکەمزانی لای هەڵگرانی ئۆتیزم، کاریگەری هەیە لەسەر ڕەفتار و بیرکردنەوە و هەستەکانیان *

بۆیە لەسەر خانەوادەکەیەتی هەوڵ بدەن هیچ کەسێک لە کەسە نزیکەکانیان تێڕوانینی کەم و خراپی بۆ ئۆتیزمی منداڵەکەیان نەبێت، کەسێک قبوڵ نەکەن کە منداڵەکەیانی قبوڵ نەبێت.

لەگەڵ منداڵانی تردا

بەشێکی گەورەی کاریگەریە ژینگەییەکان، بە کاریگەریە باشەکان و کاریگەریە خراپەکانەوە، بەهۆی ئەو منداڵانەن لەگەڵیدا مامەڵەیان هەیە. پێویستە خانەوادەکەی بەتەواوی وریابن لەوەی منداڵەکەیان لەگەڵ چ منداڵێک بەرکەوتنی هەیە، تا تەمەنی هەرزەکاری تەواو دەکات دەکرێت هاوڕێیەتی منداڵێکی هەڵە ببێتە هۆی کێشەی گەورە بۆی، بەتایبەت بەهۆی ئەوەی ئازاردانی منداڵ و هەرزەکارانی هەڵگری ئۆتیزم لەلایەن منداڵ و هەرزەکارانی ترەوە تا ئەمڕۆش باوە، ئازاردان تەنیا ئازارگەیاندن بە جەستە نیە، کە زۆربەی خانەوادەکان وادەزانن بەهۆی ئەوەی لەم لایەنەوە پاراستویانە چیتر پارێزراوە، بەڵکو ئازاردانی دەروونی و ئازاردان لەڕێگەی هەستەکانیان و ئازاردان بەهۆی پێدانی بیرکردنەوەی نەرێنی هەیە، کە هەموویان کاریگەری خراپیان بەڕادەیەکی زۆر هەیە، تەنانەت بە کەم سەیرکردنیش جۆرێکە لە ئازاردانیان*. بۆیە پێویستە خانەوادەی منداڵان و هەرزەکارانی هەڵگرانی ئۆتیزم بزانن منداڵەکەیان لەگەڵ منداڵێکی چۆنە، هەروەها کاتێک منداڵەکەیان دەنێرن بۆ باخچەی ساوایان، قوتابخانە، دەورەیەک یان هەر جێیەک کە لەگەڵ هاوتەمەنەکانی کۆ دەبێتەوە، ئامانەتی بدەن بە مامۆستا یان سەرپەرشتێک کەمێک زیاتر لە منداڵانی تر چاودێری ئەم بکات بۆ ئەو مەبەستەی کەس ئازاری پێ نەگەیەنێت. هەروەها پێویستە ئەوەش بزانین هەڵگرانی ئۆتیزم بەربەست لەپێش زیرەکبوونیان نیە بەهۆی ئۆتیزمەوە، ئۆتیزم ڕێگر نیە لە زیرەکی و هەڵگرانی ئۆتیزم زۆرینەیان لەو بابەتانەی پێویستیان بە ژیریە سەرکەوتوو دەبن*، بۆیە نابێت لەگەڵ ئەو منداڵانە تێکەڵ بکرێن کە کێشەی فێرنەبوونیان هەیە یان گرفتێک لە مێشکیان هەیە، بەڵکو پێویستە هاوڕێکانی لەئاستی خۆی بن تا هەوڵ بدات لەوان بچێت یان پێشی ئەوان بکەوێت(تەشجیع بێت).

بوونی خوشک یان برایەکی ناڕازی

ئەوانەی خوشک یان برایەکی هەڵگری ئۆتیزمیان هەبووە، بەشێکیان پێیان وابووە ژیانیان سەخت بووە بەهۆی خوشک یان برا هەڵگری ئۆتیزمەکەیانەوە، بەشێکیان لایان ئاسایی بووە، بەشێکیان نەک لایان ئاسایی بووە بەڵکو دڵخۆشیش بوون بە خوشک و برایەتی هەڵگرێکی ئۆتیزم، دەتوانین بڵێین تێگەشتنیان بەگشتی دەربارەی ئۆتیزمی خوشک یان برایەکیان دەگەڕێتەوە بۆ سەر پەروەردەی خێزانەکەیان، دوو خاڵی گرنگ هەیە دایک و باوکان پێویستە ڕەچاوی بکەن

١. شەرمەزاربوون

هەڵگرانی ئۆتیزم هەندێک کات ڕەفتار و قسەی جیاواز دەکەن، کاتێک کەسێک کە تێنەگەشتوە لە ئۆتیزم بە شێوەیەکی سەیر لێی دەڕوانێت یان دەڵێت ئەو منداڵە چیەتی، دایک و باوکی منداڵەکە هەرچەند پێیان ناخۆش بێت شەرمەزار نابن چونکە تێگەشتوون و دەزانن کێشە لە تێگەشتنی کۆمەڵگەدایە نەک جیاوازبوونی منداڵەکەیان، بەڵام خوشک و برای منداڵەکە تێناگەن، لەوانەیە هەست بە شەرم بکەن و پێیان ناخۆش بێت، دەبێت دایک و باوک لە تەمەنێکی دیاری کراو تێیان بگەیەنن لەوەی ئۆتیزمی خوشک یان براکەیان چیە، ڕوونی بکەنەوە کە جیاوازبوونیان هەڵە نیە بەڵکو تێنەگەشتنی کۆمەڵگە هەڵەیە، پێویستە هەستی شەرمەزاربوون بەهۆی ئۆتیزمی منداڵێکی خێزانەکەیان نەهێڵن.

٢. ڕق و ئیرەیی

منداڵان ڕقیان بۆ دروست دەبێت بەرانبەر خوشک یان برایەکی هەڵگری ئۆتیزم، کاتێک دەبینن زۆرترین خەرجی بۆ دابین دەکرێت، هەست بەوە دەکەن گرنگی کەمتر بەوان دەدرێت. بۆیە دەبێت دایک و باوک وەک چۆن هەموو هەوڵێکی ماددی لەگەڵ منداڵە هەڵگری ئۆتیزمەکەیان دەدەن، ئاوا هەموو هەوڵێکی مەعنەوی لەگەڵ منداڵەکانی تریان بدەن، لەڕێگای خۆشەویستی و ڕێز دەربڕینی زیاترەوە. منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم زۆربەی فەرمان و داواکاریەکان ڕەت دەکەنەوە، بێ ئەوەی ببێتە مایەی تورەبوونی کەسە گەورەکانی خانەوادەکە، لە کاتێکدا خوشک و براکانیان لە هەوڵی ئەوەدان کەمترین فەرمان و داواکاری ڕەت بکەنەوە لە ترسی سزا و تورە بوون، ئەمەش هۆکارێکی تری دروست بوونی ڕقە لەو نێوانەدا، چارەسەرەکەشی تەنیا ئەوەیە دایک و باوک کاتێک منداڵەکانی تریان دەگاتە تەمەنێکی گونجاو، تێبگەیەنن لەوەی ئەو خوشک یان برایەیان کە ئۆتیزمی هەیە، حالەتەکەی چیە و چۆنە، ڕوونی بکەنەوە بۆیان کە هەڵگری ئۆتیزم سروشتێکی تەواو جیاوازی هەیە و مێشکی جیاواز شتەکان وەردەگرێت، بێگومان پێویستە بە شێوەیەکی زانستیانە ئۆتیزمیان پێ بناسێنن، نەک بەشێوە باوەکەی کۆمەڵگە کە ئۆتیزم بە نەخۆشی یان کەموکورتی

یان شێتی دەناسێنن، چونکە وەکو پێشتر ئاماژەمان پێدا تێڕوانینی کەسە نزیکەکان کاریگەری تەواویان لەسەر هەڵگرانی ئۆتیزم هەیە.

گەڕان*

بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم، ئەو چالاکیانەی تێکەڵ بە سروشتیان دەکات وەک سەیران، شاخەوانی، گەڕان لە دەرەوەی شار، گۆڵف بۆ ئەوانەی لە دەرەوەی وڵاتن، خلیسکێنە و هەر چالاکیەکی تر پەیوەست بێت بە گەڕان یان تێکەڵ بوون بە سروشت، سوودی زۆری هەیە. سوودەکانی بە شێوەیەکی سەرەکی بریتین لە:

١. بەرەوپێشچوونی ویستی سەربەخۆیی.
٢. پتەوبوونی هەم لەلایەنی جەستەیی هەم لەلایەنی دەروونی.
٣. ڕادێت بەوەی کەمتر پشت بە دایک و باوک ببەستێت بۆ هەموو شتێک، ئامادە دەبێت بۆ بەڕێوبردنی خۆی.
٤. لە چالاکیە وەرزشی و گەشتیاریەکان ئاسانتر هاوڕێ دروست دەکات، نزیکتر دەبێتەوە لە کەسە نزیکەکانی.
٥. کەسایەتیەکی بەهێزتر دروست دەکات.
٦. متمانە بە خۆبوونی زیاد دەکات.
٧. هەڵگرانی ئۆتیزم کێشەی تێگەشتنیان لە بابەتە کۆمەڵایەتیەکان هەیە، بەڵام لە گەڕان و وەرزش و ئەو چالاکیانەی ئاماژەمان پێدان، ئاسانتر لە خەڵک تێدەگەن چونکە بابەتی تەواو کۆمەڵایەتی نین، بەڵکو زیاتر پەیوەستن بە سروشتەوە.

ڕەنگی ژوورەکەی *

تاوەکو ئاسودەیی تەواوی هەبێت، پێویستە ڕەنگێکی گونجاو هەبێت لە ژوورەکەی، کە کێشە بۆ هەستیاریەکانی دروست نەکات یان فشاری بۆ دروست نەکات، ڕەنگی گونجاویش بریتیە لە ڕەنگێکی هێور کەرەوە و سارد، وەکو شین، شینی کاڵ، مۆری کاڵ، سەوزی مەیلەو سپی، ڕەساسی. هەروەها ڕەنگە گەرمەکانی وەکو سوور و زەرد، دەکرێت زیانیان هەبێت، بۆیە هەوڵ بدەن دیواری ئەو ژوورەی لێی دەمێنێتەوە ئەو ڕەنگانە نەبێت، بە هەمان شێوە جێگاکەی و کانتۆرەکەشی لە ڕەنگە پەسەندەکان بێت. ئەگەر هەندێک لە کەرەستەکانی ژوورەکەی ڕەنگێکی گەرم یان تۆخی هەبێت کێشە نیە.

ئاستی دەنگ لە ماڵەکەدا

بەشێکی زۆر لە هەڵگرانی ئۆتیزم هەستیاری دەنگیان هەیە، واتا زیاتر لە کەسی تر

به دەنگی بەرز یان بێزارکەر دەشڵەژێن و بێزار دەبن*. هەر خانەوادەیەک هەستیان کرد منداڵەکەیان لە کاتی ژاوەژاودا کاردانەوەی نائاسایی هەیە و بەرگەی دەنگی بەرز ناگرێت، دەبێت زیاتر وریا بن لەوەی منداڵەکەیان نەبەنە جێگایەک ژاوەژاوی تێدابێت بەبێ بیستۆکی تایبەت بە کپکردن، هەروەها لەماڵیاندا دەبێت ئاستی دەنگ پارێزراو بهێڵنەوە، لە هەموو کاتێکدا دەنگی بەرز پێ نەکەن و هەوڵ بدەن ئەو ئامێرانەی ژاوەژاو دروست دەکەن جۆری هێورتریان لێ بکڕن. بێگومان لەکاتی تایبەتیشدا هەوڵ بدەن ڕایان بێنن بە دەنگی بەرز لەڕێگەی پێکردنی ئەو ئامێرانەوە، بەڵام بۆ هەموو کاتێک گونجاو نیە پێویستە بە پلان بێت چونکە ئەنجامدانی بە هاکەزایی دەکرێ ئازاریان پێ بگەیەنێت.

ئاستی ڕووناکی لە ماڵەکەدا

هەستیارییەکی تری باو لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزم، هەستیاریە بەرانبەر ڕووناکی زۆر، ئەوانەی ئەو هەستیارییەیان هەیە زیاتر لە کەسی تر بێزار دەبن و کاردانەوەی نائاساییان هەیە بەرانبەر بە ڕووناکیەکی زۆر*. کاتێک خانەوادەیەک هەست دەکات منداڵەکەی ئاوایە، پێویستە پشت بە چاویلکەی فلتەر ببەستێت کاتێک دەڕۆن بۆ جێیەک ڕووناکی زۆری لێیە، یان نازانن چ ئاستێکی ڕووناکی لێیە، هەروەها دەبێت لە ماڵەوەدا بەلانی کەم لەو ژوورانەی هەڵگری ئۆتیزمەکەیان تیایدا دەسوڕێتەوە ڕووناکی زۆری لێ نەبێت. ئەم هەستیاریە تەنیا لە بەشێک لە هەڵگرانی ئۆتیزمدا هەیە، ئاساییە هەڵگرێکی ئۆتیزم بە ڕووناکی زۆر ئاسودە ببێت، خانەوادەکەی دەتوانن ڕووناکی زۆری بۆ پێ بکەن.

با ئازاد بێت لە سروشتی خۆی

هەر ڕەفتارێکی کرد کە منداڵانی تر نایکەن، پێویست ناکات ڕێی لێ بگریت، تەنیا ڕێ لە ڕەفتارە زیان بەخشەکانی بگرە، هەر ڕەفتارێکی زیانی بۆ خۆی یان دەوروبەری نەبوو پێویستە پشتگوێ بخرێت، کاتێک خانەوادەکەی هەموو جۆرە ڕەفتارێکی پێ تەرک دەکەن تەنیا لەترسی ئەوەی کەسانی تر بە نامۆ لێی نەڕوانن، وادەکات ئەو منداڵە فێر نەبێت پێوەرێک بۆ ڕەفتارەکانی خۆی دابنێت، چونکە ئەو ڕەفتاری زیانبەخش و بێ زیانیشی پێ تەرک کراوە، ئەگەر تەنیا ڕەفتاری زیانبەخشی پێ تەرک بکرێت زووتر خۆی فێر دەبێت کە ئەو ڕەفتارانە ئەنجام نەدات کە وا زیانیان هەیە یان نەشیاون.
بۆ ئەو ڕەفتارانەی تایبەتن بە سروشتە جیاوازەکەی خۆیان، نەک پێویست ناکات پێی تەرک بکرێ، بەڵکو دەتوانرێت لە ڕێگەیانەوە زیاتر ئاستی منداڵەکە بەرەو پێش ببردرێت*، بەوەی خانەوادەکەی لەبری ئەوەی لەو سروشتە دەری بێنن، خۆیان بڕۆنە ئەو سروشتەوە و بەڕاستی لە ئۆتیزم و ڕەفتارەکانی تێ بگەن.

بێ پلانی نەکردن
هەڵگرانی ئۆتیزم پابەندیەکی زۆریان هەیە بە ڕۆتین، واتە ڕادێن بەوەی هەموو شتێک بەپێی پلانێکی دیاری کراو بڕواتە ڕێوە، بۆ نمونە هەموو هەینیەک لە سەیران بن، هەموو شەوێک کاتژمێر دە بخەوێت، ڕۆژ نە ڕۆژێک بە عەسر خۆی بشوات، یان هەر جۆرێکی تر لە ڕەفتار و ویستی دوبارە، ئەگەر هاتوو خانەوادەکەی پێچەوانەی ڕۆتینەکەی مامەڵە بکەن نائاسودە دەبێت*، بۆیە خانەوادەکەی پێویستە زۆربەی شتەکان لە کاتی دیاری کراودا ئەنجام بدەن، بەو شێوەیە فێربوونی زۆربەی شتەکانیش بۆ منداڵەکەیان ئاسانتر دەبێت، وەک زوو خەوتن، خۆشوشتن، ڕۆشتن بۆ میوانی، تادوایی.. لەوانەیە خانەوادەکان نەتوانن هەموو شتێک لەسەر یەک پلان دابنێن و لادانیان نەبێت لەو ڕۆتینە، بەڵام دەتوانن هەوڵ بدەن لە زۆرترین شتدا ڕۆتینی منداڵەکەیان بپارێزن، بەوەش هێشتا کاریگەری باشی بۆ بەدەست دێنن.

لە سەنتەر
بۆ ئەو منداڵانەی دەڕۆنە سەنتەر، هێندەی ژینگەی ماڵەوە ژینگەی سەنتەریش کاریگەری هەیە، سەنتەرەکان مەرج نیە لەلایەن کەسانێک بەڕێوە ببردرێن شارەزای ئۆتیزم بن، بەشێک لە سەنتەرەکان بەڕێوبەر و مامۆستاکانیان شارەزای ئۆتیزمن، بەداخەوە بەشێکی تریان تەنیا شارەزای بازرگانین بە منداڵانی هەڵگری ئۆتیزمەوە، ئەو خانەوادانەی منداڵ لە سەنتەرەکان دادەنێن مافی خۆیانە بۆ هەر چالاکی و جوڵەیەک، داوای سەرچاوەی زانستی لە بەڕێوبەر و کارمەندانی سەنتەرەکە بکەن، بەهەمان شێوە بۆ ڕەخساندنی ژینگەی سەنتەرەکەش مافیان هەیە پرسیار بکەن دەربارەی گونجاوی ژینگەی سەنتەرەکە لەگەڵ پێشنیاری سەرچاوە زانستیەکان، مافی خۆیانە چەند جارێک چاودێری منداڵەکەیان بکەن لە سەنتەرەکە. پێویستە ئاستی دەنگ لەو سەنتەرانە پارێزراو بێت، بەرز نەبێت، پێویستە ڕووناکیەکان بەشێوەیەکی یەکسان بڵاو بوبێتنەوە لە سەنتەرەکە، نەدەربارەی پلاندانان:

١. یارمەتی بدە لەوەی ئەو بوارە بدۆزێتەوە کە خولیای لێی هەیە یان بەهرەمەندە پێی، هانی بدە ک لە گڵۆپێک یان دووانەوە ڕووناکی بە تیشکێکی بێزارکەر سەرچاوەی گرتبێت، جگە لە هەستیاری دەنگی و هەستیاری ڕوناکی هەستیاریەکی تر هەیە لە زۆرێک لە هەڵگرانی ئۆتیزمدا، کە هەستیاریە بە بەرکەوتنی جەستەیی لەگەڵ کەسی نوێ یان کەسێک نزیکیان نەبێت*، ئەگەر خانەوادەکەی ئەو هەستیاریەیان لێ بەدی کرد، پێویستە ئاگەداری سەنتەرەکە بکەنەوە. پێویستە مامۆستا و ڕاهێنەرەکان تا ناچار نەبن نەیگرن، هەوڵ بدەن کەمترین جار دەستی لێ بدەن، گەرنا ئەو هەستیاریەی کاریگەری خراپ دەکاتە سەر دۆخی منداڵەکەیان.

له پۆل(سەرەتایی)
کاتێک منداڵە هەڵگری ئۆتیزمەکەت تەمەن و ئاستی ئامادەیە بۆ چوونە قوتابخانە، پێویست ناکات دوو دڵ بیت لە ناردنی، چونکە ڕۆشتن بۆ قوتابخانە دەست پێکی پێشکەوتنە لە زۆر لایەنی تری ژیانیەوە، بەڵام چەند تێبینیەک هەیە بۆ گونجاندنی لەگەڵ ژینگەی پۆلدا پێویستە ڕەچاو بکرێن*:

١. بۆ ئەوەی قوتابخانەکە لشوێنێکی ئاشنا بێت لەلای، دەتوانی پێش ناونوس کردنی بۆ ماوەیەک ڕۆژانە کاتێک دەڕۆن بۆ شوێنەکان یان بۆ پیاسە، بە دەوری ئەو قوتابخانەیەدا بڕۆن تا ڕابێت بە بوونی قوتابخانەکە لە ڕۆتینی ڕۆژانەیدا.
٢. جارێک سەردانی پۆلەکانی پێ بکە پێش دەست پێ کردنی دەوام.
٣. با مامۆستاکان زیاتر چاودێری بکەن، لەسەر ئەوەی نەوەکو منداڵێکی تر ستەمی لێ بکات، یان بە کەم سەیری بکات، یان جیای بکەنەوە لە یاری کردن.
٤. ئەگەر هەستیاری بەرکەوتنی جەستەیی هەیە، با مامۆستاکانی ئاگەدار بن و تا پێویست نەکات بەرکەوتنیان لەگەڵیدا نەبێت.
٥. ئەگەر خوشک و برا یان خزم یان منداڵی دراوسێ یان هەر منداڵێکی ناسراو هەبێت، زۆر باشتر دەبێت بۆ ئەوەی ببێتە هاوڕێی منداڵەکە و دەست پێکێک دەبێت بۆ هاتنە ناو کۆمەڵگە.

٦. هەندێک کات هەڵگرانی ئۆتیزم فشاری زۆریان بۆ دروست دەبێت، لەو کاتەدا پێویستیان بە پشوویەکی کورتە، مامۆستاکانی یان مامۆستا تایبەتەکەی(ئەگەر هەیبێت) پێویستە یارمەتی بدەن و پشووە کورتەکەی بۆ برەخسێنن، بۆ نمونە بەوەی بیبەن بۆ باخچەی قوتابخانەکە، یان ئاوێکی پێ بدەن و کەمێک سور بخوات لە قوتابخانەکە، هەرچەند هەموو هەڵگرێکی ئۆتیزم ئەمەی بەسەر نایەت بەڵام پێویستە ئیدارەی قوتابخانە ئاگەداریان هەبێت لەسەر ئەم دۆخەش.

٧. هەوڵ بدە ڕۆتینێکی گونجاو و ڕێکخراوی بۆ دابنێیت، بە ڕێکخستنی ڕۆتینی جلوبەرگ و خواردن و کاتی خەوتنی گونجاو، کە ڕۆژانە لەسەر ئەو ڕۆتینە ڕای بێنیت، بەو شێوەیە ئاسانتر پابەند دەبێت بەوەی قوتابی بێت. تا دوو حەفتە لەسەر ئەو ڕۆتینە برۆ ئەگەر هەستت نەکرد هیچ گونجابێت ئەوا ڕۆتینەکەی بگۆڕە.

له پۆل(ناوەندی و ئامادەیی)*

بەهۆی بڵاوبونەوەی هۆشیاری زیاتر دەربارەی ئۆتیزم، زۆربەی خانەوادەکان دەتوانن بەهۆی پەروەردەیەکی دروستەوە منداڵەکانیان بگەیەنن بە ئاستی ناوەندی و ئامادەیی، بە خۆشحاڵیەوە دەتوانین پێشبینی بکەین لە ساڵانی داهاتوو بەگشتی منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم بەئاسانی دەگەن بە ئاستە پێشکەوتوەکانی خوێندن وەکو هەر منداڵێکی تر. لەگەڵ ئەوەشدا چەند تێبینیەک هەیە بۆ ئەو خانەوادانەی منداڵەکانیان گەشتوە بە خوێندنی ناوەندی نابێت لەبیری بکەن، و یارمەتی بدە لەڕبوونی خوشک یان برایەکی ناڕازی
ێگەی خوێندنەوە بگات بەو بوارە.

٢. یارمەتی لە توێژەری ناوەندی یان ئامادەییەکەیان وەربگرن، بۆ بەرەوپێش بردنی لایەنی کۆمەڵایەتی و زیاتر تێگەشتنی لە بیرکردنەوە و هەستی مامۆستاکان.

٣. ڕۆشتن بۆ میوانی و دەعوەتکردن و بۆنەکان و مەوعیدی دکتۆر و هەر گۆڕانکاریەکی تر، با لەو ڕۆژانە بن کە دەوامی نیە، چونکە گۆڕانکاری لەناکاو پلان و سیستەمی بیرکردنەوەیان تێک دەدات، پابەندیان بە ڕۆتین زۆرە و دەبێت خانەوادەکەی یارمەتی بدەن لەو لایەنەوە.
دەربارەی ژینگەی پۆلەکە:

١. پێویستە ئاستی دەنگی پۆلەکە گونجاو بێت، ژاوەژاوی نەبێت.

٢. پێویستە ئاستی ڕووناکی پارێزراو بێت، تیشکێکی بێزارکەر سەرچاوەی ڕووناکی نەبێت، بەڵکو لەڕێگەی چەند گڵۆپێکەوە بەیەکسانی ڕووناکی هەبێت.

٣. با ئیدارەی خوێندنگاکەی ئاگەداربن لەوەی پێویستە پۆلی پێ نەگۆڕن، چونکە گۆڕینی پۆلیش گۆڕانکاریەکی لەناکاوی تێکدەری ڕۆتینە، بەلانی کەم پێشتر پلانی گۆڕینی پۆلەکەیان بە خوێندکارە هەڵگری ئۆتیزمەکە وتبێت باشتر دەبێت.
بەم کارانە دەتوانرێت یارمەتی بدرێت بۆ بەرەوپێشچوون و گونجانی لەگەڵ ژینگەی

ئاستی خوێندنەکەی:

١. بە دروستکردنی خشتە و لیست یارمەتی بدە، هەڵگرانی ئۆتیزم کاتێک فێری دروست کردن و نوسینی خشتە و لیست دەبن ئاسودە دەبن بە بەکارهێنانی و باشتر ئەرکە جۆراو جۆرەکانیان ڕادەپەڕێنن.

٢. دۆزینەوەی هاوڕێیەکی گونجاو، کە هەم ڕەوشتی بەرز بێت هەم لە حالەتی ئۆتیزم بە جوانی تێ بگات، لەوانەیە پێویست بکات لەڕێگەی مامۆستاکانیەوە هاوڕێیەکی ڕەوشت بەرز بدۆزنەوە کە خۆتان بتوانن تێی بگەیەنن ئۆتیزم چیە.

٣. بوونی مامۆستایەکی پەروەردەی تایبەت یان توێژەرێکی کۆمەڵایەتی لە خوێندنگەکەدا، بۆ ئەوەی لەلایەنی هاندان و کۆمەڵایەتی بوونەوە ڕێکاری گونجاوتان بۆ پێشنیار بکات، هەروەها دڵنیابنەوە لە باری دەروونی.

https://misslunarose.home.blog/2019/10/23/lining-up-toys-is-good

https://autismawarenesscentre.com/the-importance-of-play-for-children-with-asd

https://www.rwjbh.org/documents/csh/Toy_Selection_Tips-Autism_08-10.pdf

https://mycarespace.com.au/resources/lego-helps-builds-new-skills-for-kids-with-autism

https://www.autismparentingmagazine.com/screen-time-kids-with-asd

https://www.crossrivertherapy.com/autism/screen-time

https://lawrina.org/blog/going-to-jail-for-hitting-child

https://raisingchildren.net.au/autism/behaviour/common-concerns/discipline-for-children-teens-with-asd

https://www.psy-ed.com/wpblog/choosing-parenting-style

https://www.google.com/amp/s/www.healisautism.com/amp/society-defines-asd-affects-the-world

https://www.autistica.org.uk/our-research/research-projects/coping-with-uncertainty

https://attwoodandgarnettevents.com/autism-and-bullying

https://www.crossrivertherapy.com/autism/geniuses

https://www.verywellhealth.com/challenges-of-having-a-sibling-on-the-autism-spectrum-4114557

https://www.autismspeaks.org/activites-children-autism

https://www.abilities.com/community/bedroom-for-autism.html

https://www.crossrivertherapy.com/autism/sound-sensitivity

https://www.theraspecs.com/blog/light-sensitivity-autism

https://www.autismspeaks.org/tool-kit-excerpt/helpful-strategies-promote-positive-behavior

https://www.tpathways.org/blog/why-children-with-autism-need-routines

https://www.autismparentingmagazine.com/autism-sensory-touch

https://raisingchildren.net.au/autism/school-play-work/autism-spectrum-disorder-primary-school/starting-primary-school-asd

https://raisingchildren.net.au/autism/school-play-work/autism-spectrum-disorder-secondary-school/school-transitions-teens-with-asd

شاردنەوە

زیانەکانی شاردنەوە

کە باسی شاردنەوەی ئۆتیزم دەکەین، مەبەستمان دوو حالەتە. یەکەمیان شاردنەوەی هەڵگری ئۆتیزمەکە، واتە خانەوادەکەی بڕیاریان دابێت منداڵەکەیان بشارنەوە و خەڵک نەزانێت منداڵێکی وایان هەیە، دووەمیان شاردنەوەی ئۆتیزمی هەڵگرێکی ئۆتیزم، کە ئاستی پێشکەوتوە و خەڵک بە ئاسانی هەست ناکەن ئۆتیزمی هەبێت، بۆیە خانەوادەکەی بڕیار دەدەن بیشارنەوە کەوا ئۆتیزمی هەیە. باسی جۆری یەکەم ناکەین بەو هیوایەی هیچ خانەوادەیەک نەبێت لەو جۆرە لە کوردستان، چونکە کارێکی تەواو نامرۆڤانەیە و ناتوانین ڕێنمایی لەبارەوە بنوسین. قسە لەسەر جۆری دووەم دەکەین، کە خانەوادەکەی لە دڵسۆزیدا ئۆتیزمی منداڵەکەیان دەشارنەوە، چونکە دەزانن بەشێکی کۆمەڵگە ئۆتیزم بە نەخۆشی و شێتی تێگەشتون، بەڵام بەمە هەڵەیەکی تر دەکەن، دیسان دۆخی منداڵەکەیان بەرەو خراپی دەبەن، یاخود تووشی گرفتی دەروونی جۆراو جۆری دەکەن. گەورەترین زیانەکانی شاردنەوە بریتین لەم خاڵانە*:

١. زیادبوونی فشاری دەروونی، بەتایبەت دوای هەرزەکاری.

٢. تووشبوون بە دڵەڕاوکێ و زیادبوونی بەردەوامی ئاستی دڵەڕاوکێ.

٣. تووش بوون بە خەمۆکی.

٤. هیلاک بوون لە ڕۆڵگێڕان وەکو کەسی تر، هەڵگرانی ئۆتیزم سروشت و کەسایەتی خۆیان هەیە، کاتێک هەوڵ دەدەن وەک کەسایەتی و سروشتێکی جیاواز دەربکەون ڕۆڵ دەگێڕن، کە حەتمەن ڕۆژێک هیلاک دەبن و نیشانەکانیان بە زەقی دەردەکەوێتەوە لەسەریان.

٥. دروستبوونی کێشەی خودناسی، واتا کێشەی دەبێت لە ناسینی خۆی، پێش ناسینی خۆی ناتوانێت کەسەکانی تر بناسێت، بەو جۆرە هەمیشە بۆشاییەکی گەورە لە ژیانی دەمێنێتەوە.

٦. تەمەڵی، جۆرێک لە تەمەڵی هەیە پێی دەوترێ (سوتان Burnout)، مەبەست لێی ئاست و شێوەیەکی جیاوازی تەمەڵیە کە کەسەکە هیچ کۆنترۆڵێکی نامێنێت بۆ نەهێشتنی، کاتێک هەوڵ دەدا بەزۆر وا مامەڵە بکات ئۆتیزمی نیە، ئەگەری تووش بوونی بەم جۆرە تەمەڵیە زۆر زیاد دەکات، کاریگەریەکانی بۆ سەر هەڵگرانی ئۆتیزم

هەندێ کات بریتیە لەوەی ئاستی بگەڕێنێتەوە بۆ سەرەتاکانی تەمەنی لەڕووی توانا کۆمەڵایەتی و زارەکیەکانیەوە.

٧. ئەمەیان ترسناکترین خاڵە، کە بریتیە لە بەرزبونەوەی ڕێژەی خۆکوشتن لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزم بەهۆی دیاردەی شاردنەوە، جێگای داخە هەڵگرێکی ئۆتیزم خۆی و خانەوادەی بە سەختیەکی زۆردا تێدەپەڕن بۆ ئەوەی بگات بە ئاستێکی تەواو پێشکەوتوو، لە خەڵکی تریش زیرەکتر دەبێت، کەچی لەبەر شەرم یان ترسی خانەوادەکەی لە تانەی خەڵک وای لێ هاتوە بیر لە خۆ کوشتن بکاتەوە، بۆیە هەر خانەوادەیەک لە هەوڵی شاردنەوەی ئۆتیزمی منداڵێکیدایە پێویستە زوو واز لەو کارەی بهێنێت.

زیانەکانی بەزۆر ئاسایی نیشاندان*

هەڵگرانی ئۆتیزم زۆربەی ڕەفتارەکانیان ئاسایین، تەنانەت ئەو ڕەفتارانەشی پەیوەندی بە ئۆتیزمەکەیان هەیە بەگشتی ئاسایین، کە دەڵێین ئاسایین مەبەستمان ئەوەیە زیانیان نیە و نابنە هۆی کێشە، بەڵام کۆمەڵگە بە نائاسایی دەیانبینێت چونکە جیاوازن نەک لەبەر ئەوەی زیانیان هەبێت. بۆ نمونە زۆر دوبارە کردنەوەی جوڵەیەک، گۆشەگیری، کۆنترۆڵ نەکردنی پێکەنین لەکاتی بینینی ڕووداوێکی کۆمیدی، کۆمەڵێک ڕەفتاری تریش هەیە لە هەڵگرانی ئۆتیزم باوە لە کاتێکدا هیچ زیانێکیان نیە بە پێچەوانەوە نیشانەی پاکی و جدی بوونن، بەڵام چونکە جیاوازن لەو ڕەفتارانەی باون خەڵک بە نائاسایی لێی دەڕوانێت لەو کۆمەڵگانەی پێشوازی لە جیاوازی ناکەن، بەداخەوە کۆمەڵگەی کوردیش یەکێکە لەو کۆمەڵگانە. لەبەر ئەم تێگەیشتنە خراپەی کۆمەڵگە، بەشێک لە خانەوادەکان هەوڵ دەدەن بەزۆر منداڵەکەیان ئەو ڕەفتارانە بکات کە بکات کە منداڵانی تر دەیکەن، لە ئەزموونی خۆمەوە زۆر هەرزەکار و گەنجم بینیوە خۆیان ئۆتیزمیان هەبووە و ئاستیان پێشکەوتوە، بەڵام لەبری ئەوەی ئەزموونیان باس بکەن تا سوودی بۆ خانەوادەکانی تر هەبێت، ئۆتیزمەکەی خۆیان دەشارنەوە و بە زۆر ئەو ڕەفتارانە بەخۆیان دەکەن کە خەڵکی تر دەیکەن و هەڵگرانی ئۆتیزم نایکەن، بۆ نمونە دیسان لە ئەزمونی خۆمەوە بینیومە هەڵگرێکی ئۆتیزم کە ئاستی بەڕادەیەک پێشکەوتبوو هەست بە ئۆتیزمەکەی نەدەکرا، کەچی تەنیا تا جیاوازیەکەی نەهێڵێت درۆی دەکرد لە گفتوگۆدا بەبێ ئەوەی پێویست بێت، چونکە دەزانێت درۆ ڕەفتارێکە لە هەڵگرانی ئۆتیزم شک نابردرێت و لە کەسانی تردا باوە*، کۆمەڵێک ڕەفتاری بێ زیان تەرک دەکەن و کۆمەڵێک ڕەفتاری زیان بەخش فێر دەبن تەنیا لە ترسی تێڕوانینی خەڵک، هەڵبەت ئەو هەڵگری ئۆتیزمانە زۆربەیان لەسەرەتاوە لە خانەوادەکەیان فێربوون بەزۆر خۆیان ئاسایی دەربخەن، بەڵام زیانەکانی زۆر زیاترن، دەتوانین زیانەکانی بە گشتی دابەش بکەین بۆ سەر چەند

خاڵێک:

١. زیادبوونی دڵشکستی(حالەتێکە بەسەر زۆربەی هەڵگرانی ئۆتیزم دێت، کە تووڕەیی و گریان و هاواری خۆیان کۆنترۆڵ ناکەن).
٢. زیادبوونی تەمەڵیەکی نائاسایی کە بەسەر زۆربەی هەڵگرانی ئۆتیزم دێت، لە تەمەنی هەرزەکاری و پێگەشتوویی(سوتان).
٣. دروست نەبوونی ڕێز و خۆشەویستی بۆ خودی خۆیان.
٤. گرفتی دەروونی جۆراوجۆر، بەتایبەت خەمۆکی و دڵەڕاوکێ.
٥. زیادبوونی خۆکوشتن.
٦. وەرنەگرتنی ئەو ڕێنماییانەی بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم پێویستن.
٧. زۆر جار لە تەمەنێکدا دیسان دەیەوێت واز لە کۆمەڵگە بێنێت، گۆشەگیریەکەی سەرهەڵدەداتەوە.

کاریگەریەکانی شاردنەوە بۆ سەر دەروونی خانەوادە

شاردنەوە تەنیا کاریگەری نەرێنی بۆ سەر منداڵ و کەسی هەڵگری ئۆتیزم نیە، بەڵکو بۆ سەر خانەوادەکەشی هەیەتی.

١. هەموو گرفتێکی دەروونی وەک ئەوانەی باسمان کرد، لە منداڵێکدا هەبێت کاریگەری نەرێنی بۆ دەروونی دایک و باوکیش دروست دەکات*.

٢. هەڵگرانی ئۆتیزم لەگەڵ فشارێکی دەروونی یان جەستەیی گریان و تووڕەییان بۆ دێت، کە بە گریان و تووڕەیی بێ هۆ ناسراوە لەڕاستیدا بێ هۆ نیە، ئەگەر خانەوادەکەی ڕانەهاتبن وەکو هەڵگرێکی ئۆتیزم مامەڵەی لەگەڵدا بکەن ناتوانێت فێری دەربڕینی ئەوەبێت کە لە ناخیەتی، چونکە لەکۆتاییدا هەڵگرانی ئۆتیزم سروشتیان جیاوازە تا خۆیان نەناسن ناتوانن کەسەکانی تر بناسن و ئەوەی لە ناخیانە ڕوونی بکەنەوە، بۆیە خانەوادەکەی ڕووبەڕووی تێنەگەشتن لە گریان و تووڕەیی منداڵەکانیان دەبنەوە کاتێک هەوڵ دەدەن ئۆتیزمەکەی بشارنەوە لەبری ئەوەی هەوڵ بدەن لە ئۆتیزمەکەی تێ بگەن*.

https://www.healthline.com/health/autism/autism-masking#effects

https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/what-is-autistic-masking

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:457924/FULLTEXT01.pdf&ved=2ahUKEw-jzscO48p6BAxUtSaQEHd4WCrkQFnoECAMQBQ&usg=AOvVaw1mnUut6TDKpXnf-

Wkmk4vjI

https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html

https://raisingchildren.net.au/autism/behaviour/common-concerns/meltdowns-autistic-children-teenagers

فرەجوڵەیی

سیستەمی خۆراکی گونجاو*

بەشێک لە هەڵگرانی ئۆتیزم حالەتی ADHD ـیان لەگەڵدایە، کە کورتکراوەی فرەجوڵەیی و کەمی سەرنج دێت، واتە دەبێتە هۆی فرجوڵەیی. ناکرێت جوڵەیان نەهێڵدرێت، بەڵام کەم دەکرێتەوە و کۆنترۆڵ دەکرێت. پارێز و سیستەمی خۆراکی تایبەت بەوانەی فرەجوڵەییان هەیە، ڕێگایەکی باشە بۆ کۆنترۆڵ کردنی فرەجوڵەیی. لەم سیستەمەدا ئەم خواردنانە بە بەسوود دانراون:

١. وشکەمەنی(فاسۆلیا، نۆک، لۆبیا، تادوایی..)
٢. شیرەمەنی بەتایبەت پەنیر.
٣. هێلکە.
٤. گۆشتی سوور.
٥ چەرەزات و گیراوەی چەرەزاتەکان.
٦. میوە، بەتایبەت پرتەقاڵ، کێوی، سێو، ترێ، هەرمێ.
٧. سەوزەوات.
٨. ڤیتامینی ئۆمێگا ٣ زیاد بکات، باشترین سەرچاوەی ئۆمێگا ثری ماسییە، بەتایبەت ماسی تونە و ماسی ئاوی سارد و ماسی سەلەمۆن.

پێویستە دووربێت لەم خواردنانە:

١. شیرینی.
٢. گەنمەشامی.
٣. هەنگوین.
٤. برنجی سپی.
٥. ئەو شتانەی لە گەنم دروست کراون، وەک نان، کێک، پاستا، مەعکەرۆنی.
٦. پەتاتەی فینگەر.

پێویست ناکات بە یەکجاری لێی بگیرێنەوە، تەنیا تا ڕادەیەکی زۆر سنوردار بکرێن.

گەڕان و سەیران*

ڕێگایەکی بەسوودی تر بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ فرەجوڵەیی، گەڕان و سەیرانە، بۆ شوێنە سەوزاییەکان و دەشتەکان و شاخەوانی. جگە لە سوودە زۆرەکانی بۆ لایەنی پزیشکی و دەروونی، سوودی هەیە بۆ سەرف کردنی وزەکانی بە شێوەیەکی تەندروست. هەروەها بەپێی چەندین توێژینەوە، بۆ منداڵان(هەڵگری ئۆتیزم بن یان نا) گەڕان بە نێو سەوزایی و دەشتەکاندا، سوودی زیاترە بۆ پرۆسەی فێربوون وەک لە پۆلەکانی خوێندن.

چالاکیە بە سوودەکان*
بۆ ئەوانەی فرەجوڵەییان هەیە کۆمەڵێک چالاکی هەیە سوودی زۆری بۆیان هەیە، کە بریتین لەمانە:

١. مەلەوانی
- لە ڕێگای مەلەوانیەوە دەکرێت وزە زیادەکان بسوتێندرێن، جوڵەیەکی زۆریان پێ دەکات لە ماوەیەکی کەمدا، ئەوەش باشترین دۆخە بۆ ئەوانەی فرەجوڵەییان هەیە لە هەموو تەمەنێکدا.

- زۆرینەی هەگرانی حالەتی ئۆتیزم و ADHD، بە ڕێژەیەکی کەم یان زۆر هەستیاری دەنگی و ڕوناکی و بۆن کردنیان هەیە، لە کاتی مەلەوانیدا بەشێوەیەکی هاوسەنگ ڕووبەڕووی ئەو هەستانە دەبنەوە و مێشکیان بە شێوەیەکی ڕێکخراو وەریان دەگرێت.

- لە خاڵێکی تریشدا بۆ سروشتی هەڵگرانی ئۆتیزم و ADHD گونجاوە، ئەویش ویستی زۆریانە بۆ ڕەفتاری دوبارە، لە کاتی مەلەوانیدا زۆرترین جوڵەی دوبارە ئەنجام دەدەن بە دەست و قاچیان، کە ئەوەش هۆکارە بۆ ئەوەی زۆربەیان زیاتر حەزیان بە مەلەوانی بێت.

- زۆربەی ئەو دەرمانانەی بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم و فرەجوڵەیین، بە مەبەستی زیادکردنی سەرنج و ئاگایی دەنوسرێن، مەلەوانی وا دەکات بەشێوەیەکی سروشتی سەرنج و ئاگایی زیاد بکات، دەتوانین بڵێین جێگرەوەی دەرمانیشە.

٢. هونەرە جەنگیەکان
ڕاهێنان و سەنتەری هونەرە جەنگیەکان(وەکو تایکواندۆ، کاراتی، کیک بۆکس..)، دەکرێت سوودی زۆری هەبێت بۆ ئەو منداڵانەی ADHDـیان هەیە، لە سوتاندنی وزە زیادەکان و دروست کردنی هاوسەنگی جوڵە.
- لە بیرکردنەوە و سافبوونی مێشک یارمەتیان دەدات.
- هەردوو لایەنی تەرکیز و هەستیان بەرەو پێش دەبات.
- متمانە بەخۆبوونیان زیاد دەکات، بۆ هەڵگرانی حالەتە تایبەتەکان ئەم خاڵە زیاتر پێویستە لە چاو منداڵ و کەسانی تر، چونکە بەهۆی جیاوازیەکەیان ڕووبەڕووی سەیرکردنی نامۆ لەلایەن خەڵک و قبوڵ نەکردنیان دەبنەوە.

٣. مێدیتەیشن
ئەگەر لە تەمەنی هەرزەکاری بەدواوە بوون دەکرێت سوود لە مێدیتەیشن وەربگرن،

مێدیتەیشن واتە وەستان و هەڵمژینی چەند هەناسەیەکی قوڵ و بیرکردنەوە لە هەناسەکان، بە مێشکێکی ساف و بێ بیرکردنەوە لە ئاڵۆزیەکان، یارمەتیان دەدات لە ڕزگاربوون لەو فشارانەی لەسەریان دروست دەبێت.

٤. تێنس

تێنس و تێنسی سەرمێز و ڕیشە، یان ئەو یاریانەی لە تێنس دەچن بە گشتی، چالاکیەکی وەرزشی زۆر باشن بۆ تاقی کردنەوەی لەگەڵ منداڵێک فرەجوڵەیی هەبێت، لەبەر چەند هۆکارێک:
- تێنس و چالاکیە هاوشێوەکانی، بەهۆی ئەوەی یەک بەرانبەر یەکن لەکاتی یاریدا، وادەکات سەرنجی منداڵەکە بەتەواوی ڕابکێشێت بۆ یاریزانی بەرانبەر، ئاگایی لە دەوروبەر زیاد دەکات.
- جوڵەی ڕاستەوخۆ و بەردەوام لەو جۆرە یاریانەدا هەیە، ئەو منداڵانەی فرەجوڵەییان هەیە زۆربەیان حەزیان بە یاری وەکو تۆپی پێ، باسکە، بالە و هەر یاریەک وەستانی تێدا بێت نیە، بەڵام تێنس و هاوشێوەکانی کە یاریەکی بێ وەستانن گونجاون بۆیان.
- یاریزانی بەرانبەر بەو منداڵە کە ڕاهێنەر یان باوکی یان هەر کەسێکە، بەهۆی بەردەوامی ئاگاداری ناردنی بۆ منداڵەکە وای لێ دەکات تەرکیزی بمێنێتەوە لەسەر یاریەکە، هەروەها لە ئامادەباشی دەبێت چونکە هەموو جولەیەک چاوەڕوان نەکراوە، ئەوەش بیرکردنەوە و وێناکردن و تەرکیزیان بەرەوپێش دەبات.

٥. ڕاهێنانی هێز

بەهێزبوونی منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم و ADHD، نەبوونی متمانە بەخۆبوون و ترس گرفتێکی باوە لەنێویاندا لە کاتی منداڵی و سەرەتاکانی هەرزەکاری، کە کاریگەری نەرێنی هەیە بۆ پێشکەوتنی ئاستیان، بەڵام بە بەهێزبوونیان لەلایەنی جەستەیی متمانە بەخۆبوون و ئارامی وەردەگرن، لەڕێگای ڕاهێنان و یاری تایبەت بە بەهێزبوون دەکرێت سوود ببینن بۆ ئەو مەبەستە، شێوازی ئەو ڕاهێنان و یاریانە زۆرن چەند

نمونەیەکیان باس دەکەین:

- زیاد کردنی پاڵنان و ڕاکێشان لەکاتی یاریەکانی.
- زۆرانبازی لەگەڵ دایک و باوک یان کەسێکی تری گەورە تەمەن.
- ئەگەر لە تەمەنی ساواییدا بێت، دەکرێت یاری تایبەت کە دەبەسترێتەوە بە دیوار و کەرەستەکانی ماڵەوە بێنن، یان خۆتان بە قوڕی دەست کرد و لەزگە و پەت یاری و ئامرازەکان ببەستنەوە، پاشان لێی گەڕێن خۆی ڕایان کێشێت و دەریان بێنێت.

٦. سەما و مۆسیقا

ڕێگایەکی تر بۆ ئەوەی زۆرترین وزەی زیادە بسوتێنن، سەماکردن و هەڵپەڕکێیە،

دەکرێت بە فێرکردنی سەماکردنێک زورترین جوڵەی تێدا بێت وەکو هەڵپەڕکێی کوردی سوودێکی زۆر ببینێت بۆ سوتاندنی وزە زیادەکانی، کۆنترۆڵ کردنی کاتەکانی جوڵەکردنی، زیادبوونی تەرکیزی لەکاتی جوڵە. لە کوردستانی ڕۆژهەڵات خول و سەنتەری تایبەت بە سەما نیە، دەربارەی باشوریش لەم باسەدا زانیارمان نیە، بەڵام لە هەندێک وڵات سەنتەر و خولی تایبەت بە سەما هەیە بۆ نمونە سەمای بالێ، سەمای سەر بەفر، سەمای نێو ئاو، ئەگەر منداڵەکەتان لە ئاستێکی گونجاودابێت بۆ ئەوەی ناوی بنوسن لەو جێیانەدا هەڵبژاردنێکی زۆر باش دەبێت، دەکرێت هەر لە ماڵەوە سوود لە گۆرانی و مۆسیقا ببینن و سەما و هەڵپەڕکێی لەگەڵ بکەن.

٧. شەڕە سەنگیا

یاری شەڕە سەنگیا(پشتی، باڵشت) چالاکیەکی گونجاو و بەسوودە بۆ ئەو منداڵانەی فرەجوڵەییان هەیە، زۆرترین وزەی زیادە دەسوتێنن و لە زووترین کاتدا هیلاک دەبن، ئەگەر لە ناوچەیەک بن بەفر بارین هەبێت دەکرێت هەمان سوود لە شەڕە بەفر ببینن، بێگومان بە ڕەچاو کردنی پاراستنی لە زیاد سەرما بوون.

٨. کارت

ئەو یاریانەی بە کارت، یان کارد، یان ڕەسمێن، یان وەرەق، ناسراون گونجاون بۆ ئەوەی بەکاریان بێنی تا منداڵێکی هەڵگری ئۆتیزم و ADHD لە تەمەنی حەوت و هەشت ساڵی بەدواوە، یان لە سەرەتاکانی هەرزەکاریەوە، ڕازی بکەیت دابنیشێت و کات بەسەر بەرێت، کە بۆ گفتوگۆ و شیاندنی لایەنی کۆمەڵایەتی ئەم خاڵە گرنگە.

٩. پیاسەی سروشت

گەڕان و پیاسە بەنێو سروشتدا سوودێکی زۆری هەیە بۆ هێور بونەوەیان و بە دەستهێنانی ئارامی بۆ مرۆڤەکان بە گشتی، بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم و ADHD بەتایبەتی.
- یارمەتیان دەدات وزەی زیادە بسوتێنن، بەتایبەت ئەگەر گەڕان و پیاسەکە جوڵەی زۆری تێدا بێت، بۆ نمونە شاخەوانی بێت.

- توێژینەوەکان دەری دەخەن، نیشانە نەرێنیەکانی فرەجوڵەیی بە گەڕان لەنێو سروشت کەم دەبنەوە، بۆ نمونە هەڵچون و تورەییەکانیان کەم دەبێتەوە، دواکوتویی لایەنی کۆمەڵایەتیان کەم دەبێتەوە، دەست ڕاوەشاندنیان کەم دەبێتەوە، تادوایی..
- لە گەڕان و پیاسەی نێو سروشت سەرنجیان زیاتر بەهێز دەبێت بۆ دەوروبەر.
- ویستیان بۆ زیاد بەکار هێنانی شاشە کەم دەبێتەوە.

١٠. هونەر

بە کاری هونەری وەکو وێنەکێشان، پەیکەرتاشین بە قوڕی دەستکرد، دروستکردنی

ملوانکە و دەست بەند، یان هەر کارێکی تری دەستی، ئاسودەیی وەردەگرن و ڕادێن جوڵە زۆرەکانیان بۆ شتی دیاری کراو بەکار بێنن، هەنگاو دەنێن بەرەو ئەوەی بتوانن فرەجوڵەییەکەی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن و لە کاتی دیاری کراودا دەری ببڕن.

https://www.webmd.com/add-adhd/adhd-diets

https://chadd.org/adhd-news/adhd-news-caregivers/green-time-for-adhd

/https://readykids.com.au/10-activities-that-are-good-for-adhd-children

سەرنج

دانیشتن*
دانیشتن دەستپێکی فێربوونی زۆربەی شتەکانە، بەڵام بەشێک لە هەڵگرانی ئۆتیزم دانانیشن بۆ گوێ گرتن یان یاری کردن، پێویستە بە چەند هەنگاوێک خانەوادە یان ڕاهێنەرەکەی فێری دانیشتنی بکەن.

١. دەبێت دڵنیابیتەوە لە دابینکردنی ئاسودەیی منداڵەکە لەکاتی هەوڵدان بۆ دانیشاندنی، تەنها سەرنج مەخە سەر ئەوەی دابنیشێت سەرنج بخە سەر ئەوەش کە ئاسودە ببێت، لەڕێگای هەوڵدان بە پشوو درێژانە، دوور بوون لە هەموو توندیەک،

هەروەها ڕەچاو کردنی دوو تێبینی:
* لەپێشدا پێی بڵێ کە پێویستە دابنیشێت، ئەگەر تێگەیشتنی باشە قسەی لەگەڵ بکە دەربارەی دانیشتن، خۆتیش لەبەرچاوی دابنیشە و پێی بڵێ ئەمە دانیشتنە و ئاماژەی بۆ بکە کە ئەویش بێت دابنیشێت.
* بەردەوام دایمەنیشێنە، کەمێک دانیشتن و کەمێک پشوو، بەو شێوەیە بەردەوام ببە تا کەمتر هەستیار بێت بۆ دانیشتن.

٢. وەرزشێک لەگەڵ منداڵەکەدا بکە، یان گەڕانێک یان شاخەوانیەکی پێ بکە، با ڕۆتینی ڕۆژانەی چالاکیەکی پڕجوڵەی تێدا بێت، بە بوونی چالاکیە پڕجوڵەکان زیاتر ئامادە دەبێت بۆ دانیشتن.

٣. باشترین جۆری کورسی بۆ دەستپێکی فێربوونی دانیشتن کۆشنی هەستیاریە، کۆشنی هەستیاری جۆرێکی کورسی نەرمە و بە تایبەت دروست کراوە، بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم و هەڵگری حاڵەتە تایبەتەکانی تر و بەشێک لەو منداڵانەی هەستیاری جۆراو جۆریان هەیە سوودی هەیە. ئەو کۆشنە بەجۆرێک دروست کراوە ئەو منداڵانەی لەبەر

هەر هۆیەک کێشەی دانیشتنیان هەیە، زیاتر هەست بە ئاسودەیی بکەن لە یەکەم دانیشتنەوە، بەڵام ئەگەر ئەو کۆشنەش نەبێ ئاساییە و دەتوانرێت هەر کورسی یان ئامرازێکی نزم بهێنرێت و ڕووپۆشێکی نەرمی لەسەر دابنرێت.

٤. ئەگەر لەسەر قەنەفە دادەنیشن با قەنەفەکان نەرمی تەواو بن، ئەگەر لەسەر زەوی دادەنیشن با سەنگیای(باڵشت، پشتی) تەواو نەرم دانرابێت، هەوڵدەن لەسەر شوێنی دانیشتن و دەسکی کورسیەکان ڕووپۆشی نەرم دانێن، با هەموو جێگایەکی دانیشتنی ئاسودە بێت تا ماوەیەک تاکو هەر جارێک خۆی دانیشت ئاسودە بێت پێی، بەو شێوەیە زووتر فێر دەبێت.

٥. یاری و ئامرازی دەستی بچوک و ڕەنگاو ڕەنگی بۆ بێنە، بۆ ئەوەی لە کاتی دانیشتن سەرنجی بداتێ، بەو یاری و ئامرازانە ئاسانتر ڕازی دەکەیت دابنیشێت بەهۆی مەژغول بوونی لەکاتی دانیشتن. هەوەها لەوانەیە یاریەک یان ئامرازێکی بەدڵ نەبێت، باشترە چەند دانەیەکی جیاواز تاقی بکەیتەوە تا بزانی کامیانی بە دڵە.

٦. لە ماوەی دانیشتنیدا چالاکیەک ئەنجام بدەن. بۆ نمونە فێری وێنەکێشانی بکە، یان وێنەی شتێک بکێشن، یان یاریەکی شیکارکردنی پەزڵ بکەن، ماوەیەک جارێک شتی نوێ تاقی بکەنەوە، تا ڕادێت هەروا دابنیشێت یان تەنیا بۆ قسەکردن دابنیشێت.
بەڵام دوو تێبینی هەیە:

١. ئەگەر فرەجوڵەیی هەبێت، پێویستە لەپێشدا ڕێنمایی بۆ کەم کردنەوەی جوڵە جێبەجێ کرابێت.

٢. بەشێک لە هەڵگرانی ئۆتیزم کە تەمەنیان دەگات بە چوار ساڵی یان زیاتر و هێشتا فێری دانیشتن نەبوون، لەوانەیە کێشەی هەستیاری یان ناهاوسەنگیان بۆ دروست بووبێت، ئەگەر دوای ماوەیەک لەڕاهێنان هەر ئارام نەبوون لەکاتی دانیشتنیاندا، بۆ دڵنیابوون لەم خاڵە و وەرگرتنی چارەسەری پێویست دەکرێ یارمەتی لە پسپۆری چارەسەری پیشەیی وەربگرن، یاخود لە ڕاهێنەرێکی شارەزا.

پەیوەندی چاو*

بۆ بەهێزکردنی پەیوەندی چاو لای هەڵگرانی ئۆتیزم، بەم چەند خاڵە دەتوانیت سوود ببینیت:

١. ئەو کاتانەی بە سروشتی(بێ ئەوەی خۆتان وای لێ بکەن) سەیری چاوتان دەکات، کاردانەوەیەکی دڵخۆشیانە دەرببڕن، بۆ نمونە بە پێکەنین و خۆشی دەربڕینەوە

سەیری چاوی بکەنەوە، یان خێرا شتێکی نیشان بدەن، بەم جۆرە دەزانێت سەیرکردنی چاوی کەسەکان مانایەکی هەیە.

٢. حەزی بە هەر شتێکە، دەربارەی قسەی لەگەڵ بکە، ئەگەر قسە دەکات ئەوا گفتوگۆی لەگەڵ بکە ئەگەرنا تەنیا خۆت قسەی بۆ بکە، لەڕاستیدا ئاوا ئاستی قسەکردنیشی بەرەو پێش دەچێت، واش دەکات زیاتر سەرنجی ڕوخسارت بدات و سەیری چاوت بکات.

٣. لەگەڵ کەسێک ڕۆڵبگێرە، بۆ نمونە لەگەڵ هاوسەرەکەت یان هاوکارەکەت، لە پێشچاوی منداڵەکە یان لە دەوروبەری منداڵەکە گفتوگۆ بکەن، ڕۆڵێک بگێڕن کە گرنگی پەیوەندی چاو دەربخات، بۆ نمونە کاتێک یەکێکتان قسە دەکات بەبێ ئەوەی سەیری چاو بکات ئەوی تر وەڵامی نەبێت، بەڵام دوای ئەوەی سەیری چاوی یەکتر دەکەن وەڵامی بداتەوە و داواکاریەکەی جێ بەجێ بکات.

٤. تەنیا بە قسە پێی مەڵێ سەیری چاوت بکات، بە زمانی ئاماژەش پێی بڵێ، پەنجە بۆ چاوی خۆت ڕابکێشە ئینجا داوای لێ بکە سەیری چاوت بکات.

٥. جگە لە دایک و باوک بەرکەوتنی لەگەڵ هەر کەسێکی تردا هەیە، وەکو خوشک و برا و نەنک و باپیرە و خزمە نزیکەکان و دراوسێ، تەنانەت مامۆستا و دوکاندارە نزیکەکانیش، با پێیان بوترێت کاتێک قسەیەک لەگەڵ ئەم منداڵە دەکەن سەیری چاوی بکەن، تا ژینگەیەک بناسێت کە هەمووان گرنگی بە پەیوەندی چاو دەدەن.

٦. پێش جێبەجێ کردنی داواکاریەکانی یان پێدانی شتێک بەو منداڵە، بۆستە و داوا بکە سەیری چاوت بکا ئینجا داواکەی بەجێ بگەیەنە یان شتەکەی پێ بدە، ئەگەر پێویستی کرد تا خولەکێکیش بوەستە، بەڵام زۆری لێ مەکە ئەگەر لەو ساتەدا هەر سەیری نەکرد کێشە نیە بۆ جارێکی تر هەوڵ بدەوە.

٧. سوود لە نوسینی بە وێنە وەربگرە، بۆ نمونە وێنەی چاوی پیشان بدە و ئاماژە بکە بۆ چاوی خۆت و چاوی خۆی، وێنەی دوو کەسی پیشان بدە کە گفتوگۆ دەکەن و چاو دەبڕنە چاوی یەک.

کاردانەوە بۆ بانگ کردنی*

زۆربەی هەڵگرانی ئۆتیزم کاردانەوەیان بۆ بانگ کردنیان نیە یان بەپێی پێویست کاردانەوەیان نیە، دەتوانرێت بە جێبەجێ کردنی چەند ڕێنماییەک لەو لایەنەوە پێش بکەون:

١. بانگ کردنی سنوردار بکە، وامەزانە بەوەی زۆرترین جار بانگی بکەیت کاردانەوەی بۆ دروست دەبێت، بەپێچەوانەوە دەکرێت کاردانەوەی کەمتر بێت، بەڵکو هەر جارێک بانگی دەکەیت با بەبێ هۆ نەبێ، بۆ نمونە بۆ پیشاندانی شتێک بێت یان بۆ پێدانی شتێک، بەو شێوەیە دوای ماوەیەک تێ دەگات بانگ کردنی بێ سوود نیە. سروشتی هەڵگرانی ئۆتیزم وایە شتی بێ سوود تەرک دەکەن ئەگەر حەزیان لێی نەبێت، بە بوونی پاداشت یان شتێک حەزیان لێی بێت شتەکە قبوڵ دەکەنەوە.
٢. ئەو کاتانەی بانگی دەکەیت با لە ژوورێکی بێدەنگ بێت، یاخود شتێکی تر نەبێت سەرنجی ڕابکێشێت جگە لە یاریەکانی بەردەستی، تاوەکو بانگ کردنەکەی تۆ ببێت بە تاکە نیشانەی سەرنج ڕاکێش بۆ ئەو.

٣. لە سەرەتاکاندا تەنیا لە نزیکیەوە و لە بەرانبەر بانگی بکە، ئەگەر هەستت کرد لەو جێیە پێشکەوتوە ئەوکات ئاساییە کەمێک دوورتر بیت بەڵام لە بەرانبەری بیت، لە قۆناغی دوای ئەوە دەکرێت لە بەرانبەریشی نەبیت، تا دەگات بەوەی لە هەر جێیەکەوە بانگی بکەی بۆ ئەو وەک یەک بێت.

٤. تۆنی دەنگت لە کاتی بانگ کردنی بگۆڕە، هەندێک لە هەڵگرانی ئۆتیزم هەستیاری دەنگیان هەیە ئەگەر هەستت کرد منداڵەکەت وایە بە دەنگێکی نزمتر پێویستە بانگی بکەیت، هەندێکیان کەمبیستن پێویستە بە دەنگی بەرزتر بانگ بکرێن، هەندێکیان حەزیان بە گۆرانی و مۆسیقایە دەکرێت بە ئاوازەوە بانگ بکرێن. ئەم جۆرە گۆڕانکاریە لە تۆنی دەنگ یارمەتیدەرێکی باش دەبێت بۆ ڕاکێشانی سەرنجی و دروست بوونی کاردانەوە.

٥. ئاستی دەنگت کۆنترۆڵ بکە، وەک ئاماژەمان پێدا هەندێک لە هەڵگرانی ئۆتیزم کێشەی کەمبیستییان هەیە پێویستیان بە دەنگی بەرزترە، هەندێکیشیان کێشەی هەستیاری دەنگیان هەیە پێویستیان بە دەنگی نزمترە، لەگەڵ ئەوەش پێویستە

ئاستی دەنگ جێگیر نەبێت، بەڵکو بەپێی مەودای دووری و ئاستی دەنگی شتەکانی تر لە ژوورەکە یان لە ناوچەکەدا ئاستێکی دەنگی گونجاو دەربڕیت لە کاتی بانگ کردنی.

٦. بانگی مەکە کاتێک فەرمانی پێ دەکەیت، دەبێتە هۆی ئەوەی ڕقی لە بانگ کردنی ناوی خۆی بێتەوە، کاریگەری دەکاتە سەر ئەوەی کەمتر فەرمانیش جێبەجێ بکات، بەڵکو یان فەرمانی پێ بکە تەنیا بە ئاماژە و بێ ناوهێنانی، یان دوای بانگ کردن و ناوهێنانی قسەیەکی تری بۆ بکە ئینجا فەرمانەکەی پێ بدە.

٧. خولیاکانی بەکاربهێنە بۆ بانگ کردنی، بۆ نمونە ئەگەر حەزی بە یاری سەیارەیە دەتوانیت سەیارەیەک بەرز بکەیتەوە و کاتێک ئاوڕی لە بانگ کردنی ناوی خۆی دایەوە ئینجا پێی بدەیت، یان حەزی بە هەر خواردنێکە تاو نەتاوێک بانگی بکە هەر ئاوەڕی دایەوە خواردنەکەی پێ بدە.

https://www.wikihow.com/Teach-an-Autistic-Child-to-Sit-in-a-Chair

https://behavioral-innovations.com/blog/children-with-asd-improve-eye-contact

/https://www.theautismconnection.com/blog/autism/respond-to-name

قسەکردن

هۆکاری دواکەوتنی قسەکردن
هەڵگرانی ئۆتیزم زیاتر لە نیوەیان لە قسەکردن دواکەوتون، دەوروبەری چل لە سەدیان نەیاتوانیوە قسە بکەن یان بە ناڕوونی قسەیان کردوە، هەندێکیان تەنیا بە منداڵی وابوون هەندێکیان بۆ هەمیشە*. هۆکاری قسە نەکردنیان بایۆلۆژی نیە، واتا بەهۆی جەستە و کۆئەندامی قسەکردنیانەوە نیە، بەڵکو بەشێکی کێشە کۆمەڵایەتیەکانە کە ناتوانن لە لۆژیکی کەسانی بێ ئۆتیزم تێ بگەن، بۆیە ناتوانن لە هۆکاری قسەکردنیش تێ بگەن یان درەنگ تێ دەگەن*، ئەمەش زیاتر دەرخەری ئەوەیە پێویستە وەکو حالەتێکی کۆمەڵایەتی لە ئۆتیزم بڕوانین، نەک وەکو حالەتێکی پزیشکی. بۆیە تەنیا جێبەجێ کردنی ڕێنمایی و هەندێک ڕاهێنانی سەرەتایی پێشنیار کراوە، نەک دەرمان و ڕاهێنانی تایبەت بۆ مەبەستی فێرووونی قسە.

بەو شێوازەی پێویستە قسەیان لەگەڵ بکرێت*
شێوازی قسەکردن و ڕێکخستنی کات و شوێنی گونجاو بۆ قسەکردن، هۆکارێکی گرنگ دەبێت بۆ ئەوەی منداڵی هەڵگری ئۆتیزم فێری قسەکردن بێت، دەتوانین لە حەوت خاڵدا تێبینیە گرنگەکان کۆ بکەینەوە:

١. سنور بۆ ئەو قسانە دابنێ کە دێنە بەر گوێی، وەکو منداڵانی تر بە بیستنی قسەی زۆر فێری قسە کردن نابێت، بەڵکو با قسەکان سنوردار بن، با ئەو قسانەی پێویستە زووتر فێریان ببێت زیاتر بێنە بەرگوێی، لەکاتی تریشدا بەردەوام قسە نەکرێت لەگەڵیدا بەڵکو بەهۆکاری دیاری کراو قسەی لەگەڵ بکرێت، بەم شێوەیە لە هۆکاری کردنی قسەکان تێ دەگات.
٢. زمانێکی سادە و ئاسان لەگەڵی بەکاربێنن، هەوڵدە تا پێویست نەکات ڕستەی سێ وشەیەیی نەڵێن، یەک وشە و دوو وشە زیاتر بەکار بێنن، هەروەها وشەیەک نەبێ بۆ منداڵ بەکارهێنانی درێژ یان ناخۆش بێت، پێویستە یەک شێوەزار لەگەڵی بەکاربێت، قسەکردنی دەوروبەر بە دوو زمان و دوو شێوەزار دەبنە هۆکاری زیاتر دواکەوتن لەقسەکردن.

٣. لایەنی کۆمەڵایەتی پێش بخە، بە پێشکەوتنی لایەنی کۆمەڵایەتی پاڵنەری بۆ دروست

دەبێت بۆ قسەکردن. لەڕێگای چالاکی و یاریەک بە دوو نەفەر یان زیاتر بکرێت، دەکرێت لەگەڵی دەست بکەن بە پێشخستنی ئەو لایەنەی لەگەڵ خۆتان، دواتر لەگەڵ هاوتەمەنەکانی بەژداری چالاکی و یاریەکانی پێ بکەن.
٤. گرنگی بە ئاماژەکانی بدە، ئاماژە بە هەرچیەک دەکات یان بە ئاماژەی سەر و ڕوخسار هەرچیەک دەردەبڕێ، بەدەمیەوە بڕۆ و بە قسەکردن ئاماژەکەی بۆ تەواو بکە، بۆ نمونە پەنجەی بۆ گڵاسێکی ئاو درێژ دەکات، بە قسەکردن پێی بڵێ ئاو؟ ئەوە ئاوە.

٥. بۆشاییەکی پێ بدە، هەموو قسەیەک هەوڵ مەدە خۆت بیکەیت، لەنێوان قسەکان بۆستە تا خۆی هەوڵ بدات تەواوی بکات، یان کاتێک قسەیەکی بۆ دەکەیت لەکۆتاییدا وشەیەک مەڵێ و لەو بپرسە دەربارەی وشەکە تا دەری ببڕێت، لەوانەیە تا ماوەیەکیش لەو بۆشاییە قسە نەکات بەڵام پاڵنەری ویستی قسەکردنی بۆ دروست دەبێت، بەتایبەت ئەگەر تا ڕادەیەک قسەکردنی هەبێت ئەم خاڵە زۆر باش دەبێت بۆ پێش خستنی.

٦. خولیاکانی بەکاربێنە، حەزی بە هەر شتێکە لەسەر ئەوە زیاتر قسەی لەگەڵ بکە، تەنانەت ئەگەر دەزانی یاریەکی دیاری کراو هەیە زیاتر حەزی بە کردنی بێت هەوڵ بدە قسە لەسەر ئەو یاریە بکەیت لەگەڵی.

٧. بە وێنە و کەرەستە شتەکانی پێ بناسێنە، بۆ نمونە یاری ئاژەڵەکانی بۆ بێنە و ناویانی پێ بڵێ، یان وێنەی میوەکانی بۆ بێنە یەک بەیەک پێی بناسێنە، هەوڵدە دڵنیابیتەوە هەر شتێکی پێ دەناسێنی لەبەری کردبێت.

کێشەی هاوسەنگی ناودەم و زمان*

بەشێک لە هەڵگرانی ئۆتیزم هۆکاری دواکەوتنیان لەقسەکردن یان یەکێک لەو گرفتانەی بۆیان دروست دەبێت بەهۆی دواکەوتن لەقسەکردن، هەستیارییەکان و کێشەی هاوسەنگی دەم و زمانە، بەهۆی ئەوەی هەندێک کات وەکو پێویست خوێن بۆ دەمارەکانی دەم و زمانیان نایەت، ئەبێتە هۆی لاواز بوونی دەم و زمانیان، هەندێک کاتیش هەست بە بوونی زمان یان لێویان ناکەن، خانەوادەکەی هەست بە بوونی ئەو گرفتانە بکەن پێویستە سەردانی پسپۆری تایبەت بکەن بۆ دڵنیابوون، دواتر ڕاهێنان و چارەسەری تایبەت بە کێشەی هاوسەنگی ناودەم و زمان هەیە، لەڕێگای مەساجی تایبەتەوە دەکرێت بەزۆری. جیا لەو حالەتە حالەتی تریش هەیە کە گرفت بۆ قسەکردن دروست دەکەن، وەک بەستراوی نوتق کە ڕێگرە لەوەی پیتەکان دەربڕن، کێشەی بیستن کە لەقسەکردن دوایان دەخات، ڕانەهاتن بە جوڵاندنی دەم و زمان وەک پێویست، تادوایی.. بۆ هەر یەک لەو کێشە فسیۆلۆجیانە خانەوادە دەتوانن سوود

لە چارەسەرکاری قسەکردن ببینن، چارەسەرکاری قسەکردن یاخود چارەسەرکاری زمانەوانی بریتیە لەو پسپۆریەی تایبەتە بە ڕاهێنانی تایبەت بەقسەکردن بۆ هەموو تەمەنێک دەتوانن یارمەتیدەر بن. بەهۆی ئەوەی لە کۆمەڵگەی کوردی هۆشیاری دەربارەی ئەم بابەتە لەئاستێکی نزمدایە، کەسانێک خۆیان بە شارەزای ئەم بوارە دەناسێنن کە پێوەرەکانی پسپۆر بوون لەم بوارە نایانگرێتەوە، بۆیە خانەوادە دەتوانن سوود لە چەند خاڵێک ببینن بۆ دیاری کردنیان:

١. پێویستە دەرچووی بەشی پزیشکی بێت.
٢. پێویستە زمانێکی جیهانی(ئینگلیزی، عەرەبی، ئیسپانی..) بەباشی بزانێت.
٣. پێویستە بەشێوەیەکی سەرەکی پشت بە دەرمان نەبەستێت، بەڵام ئاساییە لەپاڵ ڕاهێنان و ڕێنمایی دەرمان بنوسێت.

زمانی ئاماژە لە قسەکردندا*

بەشێک لە هەڵگرانی ئۆتیزم کە ناتوانن قسە بکەن یان زۆر دوا دەکەون لەفێربوونی قسەکردن، بەڵام ئەمە بەو مانایە نایەت چیتر نەتوانێت پەیوەندی کۆمەڵایەتی هەبێت، بەڵکو دەکرێ فێری زمانی جەستە یاخود گەیاندنی پەیامەکانیان بە ئاماژە بن، زۆرینەی ئەو هەڵگری ئۆتیزمانەی ناتوانن قسە بکەن بەزمانی جەستە جێی زمانی قسەکردنیان گرتۆتەوە بۆیە دەتوانین دڵنیابین دەکرێت هەر هەڵگرێکی ئۆتیزم فێری زمانی جەستە یان بەلانی کەم گەیاندنی پەیامەکانی بەئاماژە ببێت. بە چەند خاڵێک فێری بەکارهێنانی زمانی ئاماژە دەبێت یان بەکاری بێنێت تا ئەوکاتەی فێری قسەکردنی زارەکی دەبێت:

- بەکارهێنانی وێنە.
- بە کردار و جوڵە دەستەواژەکانی پیشان بدە.
- نوسین، واتە لەپێشدا فێری نوسین ببێت لەدوای ئەوە ئاسانتر فێری زمانی ئاماژە دەبێ، وە بەکاردەهێنرێت بۆ فێرکردنی زمانی ئاماژە.
- لەپێش چاویدا نمایش بکرێت، دوو کەس بە زمانی ئاماژە پەیامەکان بەیەک بگەیەنن.

ئەو خانەوادانەی لە دەرەوە دەژین، دەتوانن سوودی زیاتر وەبگرن لەو سەنتەر و خولانەی بۆ فێربوونی زمانی جەستەن بۆ منداڵان، بەداخەوە لە کوردستان تا ئێستا خول و سەنتەری تایبەت بە منداڵانی حالەتە تایبەتەکانمان نەبینیوە بۆ مەبەستی فێربوونی زمانی ئاماژە.

ڕاکێشانی سەرنجی

لەبەشی سەرنجدا باسی سێ بابەتمان کرد، دانیشتن و پەیوەندی چاو و کاردانەوە بۆ بانگ کردنی، ئەو سێ خاڵەی تێدابێت ئینجا ئامادە دەبێت بۆ فێربوونی قسەکردن،

چونکە بەم سێ خاڵە سەرنجی دەوروبەری دەدات لەکاتی قسەکردن و کاتەکانی تریش. هەروەها لەم بەشەدا باسی ئەو شێوازەمان کرد کە پێویستە لە دەوروبەری منداڵەکە قسەی پێ بکرێت، بۆ ئەوەی سەرنجی بەلای شێوازێکی گونجاوی قسەکردن بڕوات. بەم شێوەیە لەڕێگەی ڕاکێشانی سەرنج، منداڵەکە بەرەو فێربوونی قسەکردن دێت. لەگەڵ ئەوانەدا تیۆریەک هەیە بەناوی هەڕەمی گەشەی زمانەوانی*، یان هەڕەمی گەشەی قسەکردن، کە لە چەند قۆناغێک پێکهاتوە:

١. ویستی قسەکردن و دەربڕینە سەرەتاییەکان، کە لەشێوازی قسەکردنی گونجاو و دڵنیابونەوە لەوەی کێشەی جەستەیی نیە مەبەستمان ئەم قۆناغە بوو.
٢. بەدەست هێنانی سەرنجی کە ئێستا باسمان کرد.
٣. یاری کردن بۆ قسەکردن.
٤. تێگەیشتن لە هۆکاری قسەکردن.
٥. گفتوگۆ.
٦. ڕاستکردنەوەی دەربڕین.
ئێستا باسی ئەو خاڵانە دەکەین بە وردی کە باسمان نەکردوە.

یاری کردن بۆ قسەکردن*
یەکێک لەڕێگاکانی چارەسەری گرفتەکانی هەڵگرانی ئۆتیزم ڕێگای "چارەسەری یاری"ـە، کە هەوڵدانە بۆ چارەسەر لەڕێگای یاریەکانەوە. کێشەی قسەکردن یەکێکە لەو کێشانەی چارەسەری یاری زۆر جار سوودی لێ دەبینرێ بۆ چارەسەرکردنی، بەم خاڵانە سوودی لێ دەبینرێت:

١. یاریەکان بناسێنن
هەر یاریەک بۆ منداڵەکەی دەهێنن و هەر جوڵەیەک بە یاریەکەی دەکەن بە منداڵەکەی بڵێن، بۆ نمونە کاتێک یاریەکی سەگی بۆ دێنن، بڵێن "ئەمە سەگە، ئەڵێ حەو حەو"، کاتێکیش یاری سەگەکە هەر جوڵەیەکی پێ دەکەن بۆ منداڵەکەی ڕوون بکەنەوە کە چ جوڵەیەکە، بۆ نمونە ڕا بکات بڵێن ئەوە ڕا دەکات. بێگومان پێویستە ئەو یاریانە لەژوورێک و لەکاتێک بکرێن کە ژاوەژاو نەبێت و منداڵەکە تیایدا ئاسودە بێت.

٢. هاندان بۆ زمانی وەرگرتن
منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم ئەوانەشیان کە قسە ناکەن، هەر تێ دەگەن لەقسەکردن، ئەگەر ئەو کەسەی یاریان لەگەڵ دەکات قسەیان بۆ بکات لەسەر ئەوەی چی لەیاریەکە بکەن و چی نەکەن، فێری زمانی وەرگرتن دەبن واتە بتوانن لەزمانی دەوروبەر تێ بگەن و قسە وەرگرن، بۆ نمونە پێی بڵێن "تۆپەکە هەڵبدە، خێراتر تۆپەکە بسوڕێنە، ئەو تۆپەکەی تر بێنە".

٣. هاندان بۆ زمانی دەربڕین
دوای فێربوون زمانی وەرگرتن، ئیتر تێ دەگات لەدەوروبەری کە چی پێ دەڵێن و کەی چ قسەیەک دەکرێت، پاشان بۆ ئەوەی خۆیشی بێتە نێو ئەو قسەکردنەوە پێویستە فێری زمانی دەربڕین ببێت، خێزانەکەی یان ڕاهێنەرەکەی دەتوانن لەڕێگەی داواکردن و پرسیار کردن لەکاتی یاری کردندا فێری زمانی دەربڕینی بکەن، بۆ نمونە پێی بڵێن "دەتوانی سەیارەکە لەسەر مێزەکە لێخوڕی؟ ئادەی بزانم دەتوانی تۆپەکەم بۆ هەڵ بدەی؟ کوا ئەسپە قاوەییەکە؟"، لەم خاڵەدا پێویست بە پشوو درێژی دەکات، چونکە لەسەرەتاکانەوە کاریگەریەکانی دەرناکەوێت لەوانەیە ماوەیەک هەست بە بەرەوپێشچوون نەکرێت بەڵام دواتر بەژداری منداڵەکە هەست پێ دەکرێت، بە قسەکردن یان بە ئاماژە وەڵامی خانەوادە دەدات لەکاتی یاری نەک تەنها بە یاریەکە فەرمان و پرسیارەکان جێبەجێ بکات.

٤. بەکارهێنانی لایەنی کۆمەڵایەتی
خانەوادە پێویستە لەسەرەتادا خۆی لەگەڵ منداڵەکەی یاری بکات و فێری بکات و تێگەیشتنی بەرەو پێش ببات، بەڵام لە دواتردا پێویستە تێکەڵی منداڵی تر ببێت بەتایبەت لەکاتی یاری کردندا، لەبەر دوو هۆکار:
- لە منداڵانی ترەوە باشتر فێری قسەکردن و دەربڕین دەبن، وە دەزانن چۆن تواناکانی قسەکردن یان زمانی ئاماژە بەکار بێنن.
- فێری لاسایی کردنەوە دەبن لە کاتی یاری کردندا، بەهۆیەوە شێوازی یاری کردنی دروست و چالاکیەکان فێردەبن.

تێگەیشتن لەهۆکاری قسەکردن*
هەڵگرانی ئۆتیزم بەهۆی ئەوەی سروشتیان بەتەواوی جیاوازە، لەشێوازی قسەکردنی ئێستای کۆمەڵگە تێ ناگەن بە ئاسانی، بۆ نمونە بڵێی "دەرەوە ئەوەندە گەرمە عامودەکان دەتوێنەوە"، کەسی هەڵگری ئۆتیزم دەڕواتە دەرەوە تا بزانێ بەڕاستی عامودەکان تواونەتەوە؟ هەڵبەت پێش تێگەیشتن لەهۆکاری قسەکردن و شێوازی قسەکردن ئەو شتە نازانن نەک لەبەر گێل بوون نەزانن مەبەست لەقسەکە چیە، بۆیە خانەوادەکەی دەبێ سێ خاڵ لەبەرچاو بگرن کاتێک قسەی لەگەڵ دەکەن یان لە دەوروبەری قسە دەکەن:

١. زمانێکی سادە و ئاسان بەکاربێنن.
٢. بەڕوونی پەیام و داواکانیان پێی بگەیەنن.
٣. لە گفتوگۆ یان چیرۆک خوێندنەوە دایان نەبڕێنن، تا ڕابێن لەگەڵ شێوازی قسەکردنی کەسانی بێ ئۆتیزم.

گفتوگۆ*
بە بێ گفتوگۆ و چیرۆک گێڕانەوە ئەستەمە هەڵگرێکی ئۆتیزم فێری قسە کردن بێت، هەروەها دوای فێروونی قسەکردنیش گفتوگۆی ڕۆژانەیان پێویستە تاکو زیاتر بەرەو پێش بچن و هەڵە ڕێزمانیەکانیان ڕاست بکەنەوە، دەکرێ هەر بە گفتوگۆی ڕۆژانە دوای ماوەیەک ئاستیان لەقسەکردن بگاتە پلەیەک نەزانرێ ڕۆژێک لە ڕۆژان لە قسە دواکەوتون، یان حالەتێکی تایبەتیان هەبێ. گفتوگۆ کردن لەگەڵ منداڵێکی هەڵگری ئۆتیزم چەند ڕێسایەکی پێویستە:

١. هێواشی
پێویستە کەسی گەورە تەمەن کە لەگەڵ منداڵێکی هەڵگری ئۆتیزم قسە دەکات، تا ڕادەیەک خاو بێت، تاکو وشەکانی و ڕستەکانی ئاسان بن بۆ حونجە کردن و دوبارە دروست کردنەوەی لای منداڵەکە.

٢. بۆشایی
لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ منداڵێکی هەڵگری ئۆتیزم، پێویستە لەنێوان قسەکان بۆشاییەک دروست بکرێت، کە بەلانی کەم لە دە چرکە یان هەندێک زیاتر پێک هاتبێت وەکو پشوویەکی کورت، ئەو پشووە تەنیا بریتی بێت لەوەی قسەی تێدا نەکرێ بە گفتوگۆی زارەکی بێت یان چیرۆک گێڕانەوە یان زمانی ئاماژە.

٣. وێنە
لەڕێگای مۆبایل یان چیرۆکی بە وێنە بێت، ئەو شتانەی نیشان بدە کە بۆی دەگێڕیتەوە، تاکو بتوانێت وێنای قسەکانت بکات، ئاوا ئاسانتر دێنە نێو گفتوگۆ و چیرۆک گێڕانەوەکان.

٤. بەکارهێنانی ناو
ئەو منداڵەی یان ئەو کەسەی ئۆتیزمی هەیە، واباشترە لەکاتی گفتوگۆ هەر شتێکی پێ دەوترێ لەپێشدا ناوی بهێنرێت، وە بەناوی خۆی بانگ بکرێت یان نازناوەکانی، نەک بە ناو و نازناوی جۆراو جۆرەوە، تاکو هەست بکات قسەکان پەیوەستن بە کەسایەتی ئەوەوە.

٥. پرسیاری ئاسان
با پرسیارەکان و داواکاریە زارەکیەکان سادە و ئاسان بن، وەڵام و تێبینی کورت و سادەیان هەبێت، بە ئاسانی کۆنترۆڵ بکرێن لەلایەن هەڵگری ئۆتیزمەکەوە، ئەمە وادەکات نەیەوێ دەربچێ لە پرۆسەی گفتوگۆ کردن.

تێبینیەکی تر لەسەر هەمان خاڵ/ پرسیارێکی لێ مەکەن وەڵامی بێ کۆتای هەبێت، بۆ نمونە "ئەی ئەمڕۆ چۆن بووی؟" ئەم پرسیارە بێ کۆتا وەڵامی هەیە و کەسەکان بەئاسانی وەڵامی جۆراو جۆر دروست دەکەن، بەڵام هەڵگرانی ئۆتیزم لێکدانەوەیان بۆ قسەکان جیاوازە، پرسیارێک وەڵامەکەی جێگیر نەبێت بەپرسیار نایبینن و کێشەیان لەگەڵیدا هەیە، بۆیە بەگشتی ئەو پرسیارانەی لێ بکەن وەڵامی کۆتای هەبێت.

٦. ئەرێنی زیاتر لەنەرێنی

قسە ئەرێنیەکان واتا ئەو قسانەی دەربارەی کردنی شتێکن، وەک پێی بڵێی شتێک بکات یان پێکەوە بکەن یان پرسیاری ئەو شتانەی لێ بکەی کە کردونی، قسە نەرێنیەکان واتا ئەو قسانەی دەربارەی نەکردنی شتێکن، وەک پێی بڵێی شتێک نەکات یان شتێک نەکەن یان لەو شتانە ئاگاداری بکەیتەوە کە نابێت بیکات. پێویستە زیاتر قسەی ئەرێنی لەگەڵ بکەن، هەوڵدەن ئەو شتانەی دیدێکی نەرێنیتان بۆی هەیە بە شێوەیەکی ئەرێنی پێی بڵێن، بۆ نمونە لەبری ئەوەی بڵێی "دەست لەو شتە مەدە"، بڵێ "دەست لەم شتەی تره بده"، چونکە پەیامی ئەرێنی زیاتر پەسەند کراوە لەلایان وەک لە پەیامی نەرێنی.

٧. زمانی سادە

بەشێک لە خەڵک بەزمانێکی فەلسەفی یان قوڵ قسە دەکەن، ئەمە بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم کێشەیە چونکە هەمان لۆژیکی خەڵکی تریان نیە تا تێ بگەن لەو قسانەی لای خەڵکی تر قوڵ و جوانن بەڵام سادە نین، هەروەها لە قسە و پەیامی ناڕاستەوخۆ تێ ناگەن بەئاسانی، بەڵکو پێویستە بەڕوونی و ڕاستەوخۆ پەیامەکانیان پێبگات تا یەکسەر تێ بگەن، هەروەکو چۆن ڕاشکاوی بەیەکێک لە نیشانەکانی ئۆتیزم دانراوە لە بەشێک لەپێوەرەکان.

ڕاست کردنەوەی دەربڕین*

هەڵگرانی ئۆتیزم دوای فێربوونی قسەکردن لە دەربڕینی قسەکان و شێوازی گفتوگۆ کردن کێشەیان دەمێنێت، بۆ باشتر کردنی ئاستی قسەکردن چەند جێبەجێ کردنی

ئەم چەند ڕێنماییە پێویستن:

١. سادە بە

وەکو مامۆستا مەبە و ئەویش وەک فێرخواز، بەڵکو هەردووکتان با وەکو فێرخواز بن، خۆت بخە جێی ئەو، پێت وایە بە چ شێوەیەک قسەت لەگەڵ بکرێ و باسێکت لەلا بکرێ تێدەگەی، ئاوا لەگەڵ ئەو قسە و باس بکە، نەک ئەو بێنیتە ئاستی خۆت بەڵکو خۆت ببە ئاستی ئەو لەم لایەنەوە.

٢. کاتی کەمتر بۆ دوو شت

هەم کاتی ڕاهێنان و فێرکردن، هەم کاتی شلشە پێویستە کەم بکرێنەوە، ئەوە

بۆچوونێکی هەڵەیە گوایە تا زیاتر ڕاهێنان بکرێ و زیاتر قسەی بۆ بکرێ باشترە، بەپێچەوانەوە وەکو ڕۆبۆتی لێ دەکا ئەگەر سوودیشی هەبێ هەرچەند کەمجار سوودی هەیە، بەڵکو لە ماوەیەکی دیاری کراوی چەند کاتژمێری زیاتر نەبێ، تاکو وەکو ڕۆبۆت نەبێ و وەکو منداڵێک یان کەسێکی ئاسایی ڕای خۆی و قسەکانی دەربڕێ، بەهەمان شێوە بەکارهێنانی شاشە کەم بکەنەوە تاکو زیاتر بەژداری قسە و کۆبونەوە خێزانیەکان بێت.

٣. زمانی ئاماژە
لەکاتی قسە و باسدا جوڵە و ئاماژەی دەستیش بەکاربێنە تا ڕادەیەکی کەم، ڕای دێنێ کە زیاتر لە دەربڕین باش بێت بەهۆی ئەوەی خۆیشی دەستی بەکاردێنێتەوە لەکاتی قسەکردن.

٤. با خۆی داوا بکات
هەموو شتێکی پێ مەڵێ و هەموو شتێکی بۆ پێشنیار مەکە، لێی گەڕێ هەندێ جار تا خۆی ناوی شتێک نەهێنێ لەسەری قسە نەکەیت، بۆ نمونە هەموو جار لەسەر سفرە مەڵێ "ساردیت بۆ بێنم؟" لێ گەڕێ خۆی داوای بکات، ئەگەرنا با هەندێ جار قوربانی بدات تاکو فێر دەبێ خۆی بە ئامانجەکەی بگات لەڕێی قسەکردنەوە نەک یەکێک بیگەیەنێت، هەڵبەت ئەم خاڵەو خاڵەکانی تریش بۆ دوای فێربوونی تاڕادەیەکی باش قسەکردنە نەک لەسەرەتاوە خانەوادە ئەم خاڵە جێبەجێ بکەن.

٥. وشەی زیاتر
فێری بکە ڕستەکان بە وشەی زیاترەوە بەکاربێنێت، بۆ نمونە تەنیا لەوەدا نەمێنێتەوە بڵێت "شەربەتم دەوێ" بەڵکو فێری ناوی ئەو شەربەتەش بێ کە دەیەوێ، بۆ نمونە بڵێت "شەربەتی پرتەقاڵم دەوێ"، هەروەها فێری بەکار هێنانی وشەکانی کەم و زۆر و کەمتر و زیاتر و دوور و نزیک و دوورتر و نزیکتر ببێت، لەڕێگەی پرسیار کردنەوە دەتوانی فێری بکەیت، بۆ نمونە کە دەڵێت "سەیارەم بینی" لێی بپرسە "کام سەیارە؟" تاکو وەسفی سەیارەکە بکات.
٦. گۆرانی
بە گۆرانی کردنی چیرۆک و باس و پەیامەکان، ڕێگایەکی زۆر باشن بۆ تێگەیشتنی باشتر لە قسەکان و پەیدا کردنی متمانەی زیاتر بۆ دەربڕینی قسەکانی، جا لەڕێگای گۆرانیە پەروەردەییەکانی تیڤی و ئینتەرنێت بێت یان کەسێک لە خێزانەکەی گۆرانی بۆ پەروەردەکردنی بەکار بێنێت.

دوبارە کردنەوەی قسە*
بەشێک لە هەڵگرانی ئۆتیزم دوای فێربوونی قسەکردن کێشەیەکیان بۆ دروست

دەبێ، تەنیا قسەکان دوبارە دەکەنەوە، بۆ نمونە پێی بڵێی "ناوت چیە؟" دەڵێتەوە "ناوت چیە؟"، ناڵێ ناوم فڵانە، یانیش سەرەتا دەڵێ ناوت چیە ئینجا هەر خۆی ناوی خۆی دەڵێتەوە، ئەمە پێی دەڵێن ئیکۆلالیا، چەندین جۆری هەیە ئەوەی ئاماژەمان پێدا باوترینیەتی(پێم وابێ)، هەموو جۆرەکان بریتین لە دوبارە کردنەوەی قسە بەڵام بە شێوەی جیاواز، چارەسەری یەکجارەکی نیە لەتەمەنی منداڵی و هەرزەکاریدا وە پێویستیش نیە، چونکە ئیکۆلالیا ڕێگر نیە لە هیچ شتێک و هەندێک توێژینەوە وا دەری دەخەن سوودیشی هەبێت، بەڵام دەکرێت ڕێگاچارەیەک هەبێت کە کەمی بکاتەوە، بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارە بۆ کەم کردنەوەی ئیکۆلالیا ئەم پسپۆریانە سوودیان لێ وەردەگیرێت:

- **نەخۆشی ناسی بواری زمان**
- **چارەسەرکاری قسە کردن**
- **دەمارناسی حالەتە جیاوازەکان**
- **دەروونناس و پزیشکی دەروونی**
- **مامۆستای پەروەردەی تایبەت**

ئەوەی بەشێوەیەکی سەرەکی یارمەتیدەر دەبێت و بوارەکەی پەیوەستە بەم بابەتەوە چارەسەرکاری قسەکردنە کە دەبێ بەشی پزیشکی تەواو کردبێت، بەڵام ئەو پسپۆریەکانی دیکەش دەتوانن یارمەتی دەر بن.
هەرچەند باشتر وایە بە ڕێنمایی پسپۆرەکان خانەوادە کارەکان بکەن، بەڵام دەتوانن بە ڕاهێنانێکی قسە کردن لەماڵەوە بەتەنیا یارمەتی دەری بن، کە تەنیا گفتوگۆ کردنە لەگەڵی بۆ ماوەی کاتژمێرێک بۆ چەند کاتژمێرێک.

لاسایی کردنەوەی قسە*

هەڵگرانی ئۆتیزم لاسایی کردنەوەی قسە و ڕەفتاری گەورەکانیان زۆر کەمە، بەهۆی ئەوەی گرنگی نادەن بە تێڕوانین و سەرنجی کەسەکانی تر و سەربەخۆتر ڕەفتار و خەیاڵ دەکەن، ئەم شتە هەم کاریگەری ئەرێنی هەم کاریگەری نەرێنی هەیە، دەکرێت کاریگەریە نەرێنیەکانی تەنیا کاتێک دەست پێ دەکات کە هیچ لاسایی کردنەوەیەکی نەبێ، دەتوانین ڕێی لێ بگرین بەوەی وای لێ بکەین تا ڕادەیەکی کەمیش بێت لاسایی قسە کردن و هەندێ ڕەفتار بکاتەوە، لەڕێگای دوو خاڵی سەرەکی:

١. خۆت لاسایی بکەیتەوە

تۆ لاسایی منداڵەکەت بکەوە، هەندێ جار لاسایی ڕەفتار و وشە و جوڵەکانی بکە، تا وەک یاریەک لە لاسایی کردنەوە بڕوانێت.

٢. یاری
یاری بە یاریەکانی بکە، وە دەنگ دەربکە و قسە بکە لەکاتی یاری کردن بە یاریەکانی، بۆ نمونە سەیارەکەی بێنە و بەرەو پێش و پاشی ببە بەدەم ئەو جوڵەیەوە بڵێ ”عەن عەن“، تاوەکو ئەویش فێرببێت بەو شێوەیەی تۆ یاریەکان ئەنجام بداتەوە، هەر کاتێک وای کرد دڵخۆشی بۆ دەرببڕە بەشێوەیەک خۆی هەست پێ بکات تا بزانێت ئەو لاسایی کردنەوەیەی گرنگە.
هەندێ کات نمایش بە یاریەکانی بکە، واتە ڕووداو و بەسەرهاتی خەیاڵی دروست بکە و بە یاریەکان پیشانی منداڵەکەی بدە، هەروەکو شانۆیەکی یاری دەستی.

ڕاوێژ بۆ پێشخستنی قسەکردن*
گفتوگۆ و قسە کردنی ڕۆژانە هۆکارێکی باشی پێشخستنی قسە کردنە، ئەو منداڵانەی دەستیان بە قسە کردن کردوە بەڵام ناتوانن گفتوگۆ بکەن یان کێشە لەقسە کردنیان هەیە، دەکرێ خێزانەکەی ڕۆژانە ماوەیەکی دیاری کراو ڕاوێژی لەگەڵدا بکەن لەماوەی کارێک یان یاریەک، بۆ ئەوەی یارمەتی بدەن بۆ پێشخستنی ئاستی قسەکردنی. ئەمە وادەکا پێویست بێت بۆ ئەو خێزانانەی منداڵەکەیان لە ئاستێکی قسەکردنی کەم یان ناوەندایە، لە خشتەی ڕاهێنان و یاریەکانی ڕۆژانەیان کاتژمێرێک تا سێ کاتژمێر بۆ گفتوگۆ و ڕاوێژ دابنێن.

https://www.spectrumnews.org/news/half-young-autistic-children-language-delays

https://www.verywellhealth.com/is-late-speech-a-sign-of-autism-259888

https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/seven-ways-help-your-child-nonverbal-autism-speak

https://napacenter.org/aac-autism

https://childrenstherapyplace.com/language-development-pyramid

https://www.supermindstherapy.com/play-therapy-speech-and-language-development

https://capacity-resource.middletownautism.com/strategies/supporting-the-individual-with-autism/literal-understanding

https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/communication-pupils

https://www.expressable.com/learning-center/autism/10-tips-to-improve-expressive-language-for-children-with-autism-spectrum

https://www.webmd.com/parenting/what-is-echolalia

/https://luxai.com/blog/how-to-teach-imitation-to-children-with-autism

/https://harrisonspeechpathology.com.au/speech-therapy-and-daily-routines

ناسینەوەی شتە سەرەکیەکان

چێوەکان
چێوە سەرەکیەکان(بازنە، چوارگۆشە، سێ گۆشە، لاکێشە..)، تا زووتر فێری منداڵ بکرێن باشترە، ئەگەر منداڵێک ئۆتیزمی هەبێت و لە ساواییەوە فێری جیا کردنەوەی چێوەکان بووبێت، ئەوا لە قۆناغی دواتری تەمەنیدا پرۆسەی فێربوون ئاسانتر بەسەر دەبات و زووتر فێری بیرکاری دەبێت، وە چەندین سوود و کاریگەری تری هەیە.*
باشترین ڕێگا بۆ فێربوونی چێوەکان لە هەر تەمەنێکدا، دەتوانین بە دوو خاڵ دیاری بکەین*:

١. وێنە
لە لاپەڕەیەکدا چەند چێوەیەکی جیاواز دانرابێت بە قەبارەیەکی بچوکتر، وە لە ناوەڕاستی لاپەڕەکەدا چێوەیەکی قەبارە گەورە دانرابێت کە هەمان چێوە بە قەبارەی بچوکتریش لەنێو چێوە بچوکەکان دانرابێت، دواتر منداڵەکە هەمان چێوەی دانە گەورەکە لەنێو بچوکەکانیش دیاری بکات بە دەست، هەڵبەت پێویستە لەپێشتردا کەسێک یاریەکە بکات لەپێش چاوی تا تێ بگات.

٢. یاری
لەسەر لاپەڕەیەک یان سەتڵێک، کۆمەڵێک کون هەبێت، هەر کونێک لەسەر شێوەی چێوەیەک بێت، وە پاشان کۆمەڵێک پارچەی کاغەز یان یاری کە لەسەر شێوەی چێوەکان بن، بهێنرێن بۆ منداڵەکە و هەریەکیان بخاتە جێی خۆی.
بۆ هەردوو خاڵەکە خێزان دەتوانێت کەرەستە پێویستەکان بکڕێت لەشێوەی یاری یان کتێب هەن، دەشتوانێت لەماڵەوە خۆی دروستی بکات بە کاغەز یاخود پارچەی کارتۆنی ئاسایی.

ڕەنگەکان
باشترە لەسەرەتای فێربوونی قسەوە ناوی ڕەنگەکان فێرببێت، وە فێر ببێت جیایان بکاتەوە، تا زووتر فێرببێت باشترە، لەبەر ئەوەی چەندین سوودی هەیە، وەک*:
- یارمەتی دەدات باشتر ڕێکخستن و دابەش کردن و پۆلێن کردن(صنف جیاکردنەوە) بکات.

- هۆشیاری زیاد دەکات، بەهۆی ئەوەی ئەو شتانەی دەیبینێت وشەیەک یان پێناسەیەکیان بۆ دادەنێت لە مێشکی خۆیدا بە یارمەتی ناسینەوەی ڕەنگەکان.
- یارمەتی دەدات لەباش کردن و بەرەو پێش بردنی قسەکردن و دەربڕینی هەست و بیرۆکەکانی.

هەڵەیە بە تێکەڵاوی ڕەنگەکانیان پێ بناسرێت، باشترە بە چەند قۆناغێک ڕەنگەکانی پێ بناسرێت، بۆ نمونە ئەمە جۆرێکی پلەبەندی قۆناغەکانە کە لە زانستدا پەسەندە*:

١. ڕەنگە سەرەکیەکان:
(سوور و زەرد و شین)
٢. ڕەنگە دووەمینەکان:
(سەوز و پرتەقاڵی و مۆر)
٣. ڕەنگە سێیەمینەکان:
(قاوەیی و لیمی(سەوزی زەرد باو) و پیرۆزەیی(سەوزی شین باو)
٤. ڕەنگەکانی تر:

هەرچی ڕەنگی تر هەیە کە لە تێکەڵ کردنی دوو ڕەنگ یان زیاتر دروست دەکرێت، یاخود ئاستە کاڵتر و تۆختریەکانی ڕەنگەکان وا پێویستە لەدوای فێربوونی ڕەنگەکانی سێ قۆناغی پێشوو فێری ئەمانە ببێت، نەک لەسەرەتاوە ئاستی کاڵی و تۆخی ڕەنگەکان و ڕەنگە لاوەکیەکانی فێر بکرێت.
دوای زانینی ئەم پلەبەندیە، بۆ فێربوونی ڕەنگەکان، دوو ڕێگامان هەیە*، هەریەکیان

چەند هەنگاوێکی هەیە، خێزان یان مامۆستا بەپێی ناسینی کەسایەتی منداڵەکە بڕیار دەدات کامیان باشترە بۆ فێرکردنی ئەو منداڵە.

ڕێگای یەکەم: بە وێنەکێشان

١. هەر جارەو وێنەیەک بکێشە، یەک ڕەنگ تیایدا بەکاربێنیت تەنیا لەگەڵ ئاستی کاڵتر و تۆختری هەمان ڕەنگ، سێ وێنە یان زیاتری ئاوا بکێشە و پێکەوە دایان بنێ لەپێش چاوی منداڵەکە، لەڕێگای ئەوەوە ڕەنگەکانی پێ بناسێنە.

٢. هەڵبژاردنەکانی سنوردار بکە، واتا تەنیا چەند ڕەنگێکی بۆ دابنێ یان پێی بڵێ دەبێت تەنیا ئەم چەند ڕەنگە بەکاربێنیت، هەر جاڕەو بۆ وێنەیەک چەند ڕەنگێکی دیاری کراو دابنێ، بۆ نمونە شین و سەوز و سوور دابنێ، وە لەگەڵیدا وێنەی زەویەکی سەوز و ئاسمانێکی شین و گوڵی سوور بکێشن، هەر کاتێک ڕەنگێک هەڵدەبژێرن ناوی ڕەنگەکەش بێنە، دەشتوانی پاکەتی گەورەتری ڕەنگەکان بکڕی کە ژمارەیەکی زۆر قەڵەمی ڕەنگ جیاوازی تیابێت، بۆ نمونە تەنیا ڕەنگی سەوز چەند ئاستێکی تۆخ و کاڵی جیاوازی تیابێت، تەنیا سەوزەکان دابنێن بۆ کێشانی وێنەیەک، بەو جۆرە تا جیاوازی ڕەنگەکان فێردەبێت و دەیانناسێتەوە.

٣. با بێزار نەبێت، هەموو منداڵێک حەزی بە کێشانی وێنە نیە، بۆیە دەکرێ زوو بێزاربن هەندێکیان، ئەگەر منداڵەکەی ئێوە یان ئەو منداڵەی ڕاهێنانی پێ دەکەیت ئاوابوو پێویستە پشوو هەبێت لەنێوان ئەو کاتانەی فێری ڕەنگەکانی دەکەیت، وە هەوڵدە گونجاوترین شێواز بدۆزیتەوە کە بەدڵی بێت.

٤. تەنیا یەک کەس فێری ڕەنگەکانی نەکات، بەڵکو هەموو خێزانەکەی و مامۆستاکانی و خزمە نزیکەکانی با لەنێو ئەو ڕاهێنانەدا بن، چۆن؟ بەوەی کە زیاتر وشەی ڕەنگەکان بەکاربێنن، وەسفی وێنەکانی بکەن، جار جار پرسیاری ڕەنگی شتەکانی لێ بکەن.

٥. ئاگەداری تێڕوانینی بن دەربارەی ڕەنگەکان، هەندێک منداڵی هەڵگری ئۆتیزم ڕقی زیادیان لە ڕەنگێکی دیاری کراوە، هەندێکیشیان خوو دەگرن بە ڕەنگێکی دیاری کراو و داوای هەموو شتێکی لەو ڕەنگە دەکەن، ئەگەر ڕقی لە ڕەنگێکی دیاری کراو بوو دەبێت وریاتر ئەو ڕەنگە بەکاربێنین(واتە کەمتر یان کاڵتر بەکاربێت).

ڕێگای دووەم: بە وێنە و وشە

١. وەک دەزانین ڕاهێنانێکی فێربوونی قسە بەکارهێنانی وێنەیەکە کە وشە یان ناوی وێنەکەی لەسەربێت، دەتوانین ئەمە بۆ ڕەنگەکانیش بەکاربێنین، بۆ نمونە وێنەی سێوێک بهێنە وێنەکە تەنیا یەک ڕەنگی تیابێت کە سوورە، لەگەڵ ناساندنی وشەی

سێوەکە ڕەنگی سوورەکەشی پێ بناسێنە، کۆمەڵێک وێنە بێنە هەر چەند دانەیەک و ڕەنگێکی دیاری کراو لەگەڵ وشە و وێنەکەدا هەبێت.

٢. وێنەکە و ڕاستیەکە بەراورد بکە، واتا بڕۆ شتێکی ڕاستی بێنە کە وێنەی شتەکەشت لابێ، دواتر بەراوردیان بکە لەپێش چاوی منداڵەکە و لێی بپرسە کامە ڕاستیە و کامە ڕاست نیە، دواتر پرسیاری جیاوازیەکانیشی لێ بکە ئەگەر وەڵامی نەبوو یان وەڵامی بەپێی پێویست نەبوو خۆت وەڵامەکەی بۆ تەواو بکە، بۆ نمونە پێی بڵێی قەبارە و ڕەنگەکەی جیاوازە، بەم شێوەیە منداڵەکە قەبارە و ڕەنگ باشتر تێبینی دەکات.
٣. خولیا تایبەتەکانی بەکاربێنە، حەزی تایبەتی بۆ هەر شتێک هەیە بۆ نمونە سەیارە، ئەوا وێنەی سەیارە و یاری سەیارە و تەنانەت لە دەرەوەش زۆرترین سەیارەی پێ پیشان بدە، لەگەڵیدا ناوی ڕەنگی سەیارەکەشی پێ بڵێ.

ژمارەکان

پێش ئەوەی باسی چۆنیەتی فێرکردنی ژمارەکان بکەین، پێم وایە پێویستە ئەمە بزانن کە هەڵگرانی ئۆتیزم زۆربەیان لە منداڵان و کەسانی تر زیرەکترن لە بیرکاریدا*، تەنانەت زیرەکی لە بیرکاری بە نیشانەیەکی ئۆتیزم دادەنرێت لەلای بەشێک لە شارەزایانی ئەم بوارە، لەوانەیە تەنیا سەرەتای فێربوونیان هیلاکی پێویست بێ، دواتر بەئاسانی دەبێتە مایەی بەرزکردنەوەی ئاستی ژیری و نمرەکانیان لە قوتابخانە. بۆ فێرکردنی بیرکاری ئەم ڕێنماییانە پێویستن*:

١. بەستنەوەی بە جیهانی ڕاستی

دوو ڕێگا هەیە بۆ فێربوونی ژمارەکان، یەکەم بەکارهێنانی نوسین و پەنجە وەک فێرکردنی بیرکاری قوتابخانەکان، دووەم فێرکردنی ژمارەکان بە یاری. دەکەوێتە سەر خێزان بڕیار بدەن کامەیان باشترە بۆ منداڵەکەیان، بەڵام لەکۆتاییدا دەبێت ئەو ژمارانەی فێری بووە بیبەستێتەوە بە جیهانی ڕاستیەوە نەک تەنیا لەماوەی فێربوونەکەدا بیزانێت، بۆ نمونە کە بەلای ژمارەیەک ئۆتۆمبێلدا تێدەپەڕن پێکەوە بیژمێرن، ماوەیەک جارێ هەموو یاریەکانی بژمێرن، کۆمەڵێک میوە بێنن لێ دەرکردن و کۆکردنەوەی پێ بکەن، تا دوایی..

٢. هەستی ئەرێنی بۆ دابین بکە

هەر جارێک وەڵامێکی ڕاستی هەبوو، پێی بڵێ ئافەرین و دڵخۆشی بۆ بنوێنە، چەند ڕۆژ جارێک پاداشتی بکە و پێی بڵێ لەبەر فێربوونی ژمارەکان یان هەر شتێکی بیرکاریە، تەنها لە ماوەی خوێندن ژمارەکان و بیرکاری فێر مەکە بەڵکو بەشێوەی یاری و چاڵنج لە ڕۆژانی تریش لەگەڵی بە.

٣. پەلە مەکە
تەنانەت ئەگەر ئاستی باشیش بوو، پەلە مەکە لەوەی بڕۆنە بابەتێکی نوێ، لەوانەیە گۆڕانکاری بۆی ناخۆش بێت چونکە زۆرینەی هەڵگرانی ئۆتیزم بە گۆڕانکاری بێزار دەبن، بۆیە بە خاوی بڕۆن لە فێربوونی ژمارەکان و بابەتەکانی بیرکاری.
٤. کەموکورتیەکانی بدۆزەوە
لە بیرکاریدا لە هەر شتێک کێشەی تێگەیشتنی هەبوو کە دوای چەندین ڕۆژ لە هەوڵدان هەر تێنەگەشت، ئەوا هەوڵدە ڕێگایەکی جیاواز بەکاربێنی یان یارمەتی لە پسپۆڕێکی بیرکاری وەربگری کە بتوانێت ڕێگای باشتر یان ئاسانتر پێشنیار بکات.

پیتەکان*

هەرچەند زۆر منداڵی هەڵگری ئۆتیزم لەگەڵ چوونە قوتابخانە فێری نوسین دەبن، بەڵام وا باشترە پێش چوونە قوتابخانە فێر ببن، بەتایبەت لەبەر ئەوەی بەشێک لەو منداڵانە هەموو جۆرە ڕێگیەکی وانە وتنەوەیان لا پەسەند نیە. ئەمە سێ ڕێگای فێربوونی پیتەکان و نوسینە بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم، کە هەریەکیان چەند هەنگاوێک لەخۆ دەگریت، خێزان یان مامۆستا خۆی باشتر دەزانێت بۆ ئەو منداڵە کام ڕێگایە پێویستە.
ڕێگای یەکەم: فێرکردنی بنەڕەتیانە

١. فێری گرتنی قەڵەم و جوڵە پێ کردنی بە شێوەیەکی دروست بکرێت، دواتر خەت خەتێن و وێنەی سادە بکێشێت، تاکو بنەڕەتی بەکارهێنانی قەڵەمی هەبێت ئینجا دەست بکات بە نوسینی پیتێک

٢. بە سلیم یان قوڕی دەستکرد ماسولکەی دەستی بەهێز بکە، بە یاری کردن و گوشاندن و لێکردنەوەی بەردەوامی چەند پارچەیەکی سلیم یان قوڕی دەست کرد ماسولکەکانی دەستی بەهێزتر دەبن، ئاسانتر ڕادێ بە بەکارهێنانی قەڵەم بۆ چەند کاتژمێرێک بەسەر یەکەوە.

٣. ڕاهێنانی تەرکیزی پێ بکە، کۆمەڵێک یاری هەیە بە ڕاهێنانی تەرکیز ناسراون بۆ نمونە بە مەچیرێک کۆمەڵێک موورو بەیەک ببەستێتەوە، هەر یاری و ڕاهێنانێکی تەرکیز خێزان یان مامۆستا پێی دەزانێت با لەگەڵی ئەنجامی بدات، بەهێز بوونی تەرکیزی مێشکی ئامادە دەکات بۆ فێربوونی نوسین و خوێندنەوە.

٤. پێش فێربوونی نوسین وێنە کێشان سوودی زۆری هەیە، چونکە نوسینیش کێشانی وێنەی پیتەکانە، دەتوانین وێنەکێشان بە ڕاهێنانی نوسین ناوبێنین. هەروەها هەندێ کات وێنەی پیتەکانیش بکێشن و ناوی پیتەکە بێنە.

٥. بەشێوەیەکی سادە پیتەکانی پێ بناسێنە، بۆ نمونە بە یاری منداڵان، بە گۆرانی، بە پەزڵ(مەتەڵ)، یان هەر ڕێگایەکی تر پێ بزانی، بەو ڕێگایە پیتەکانی پێ بناسێنە، کاتێک خۆی سەیری پیتێک دەکات پرسیاری لێ بکە چ پیتێکە، نەک بەجیا پیتەکانی پێ بناسێنی.

٦. کتێبی چیرۆکی منداڵان بێنە و پیتەکانی پێ بخوێنەوە، دواتر وشە بە وشە پێی بخوێنەوە، دواتر بە ڕستە بخوێننەوە، ئینجا دوای ماوەیەک با خۆی لاپەڕەیەک بەتەواوی بخوێنێتەوە بە بێ ئەوەی تۆ لەپێشیدا بیخوێنیتەوە.

ڕێگای دووەم: ئاسانکردنی نوسین

١. با لە ژوورێک بێت زیان بە هیچ جۆرە هەستیاریەک نەگەیەنێت، بەوەی کە ئاستی دەنگی و ئاستی ڕووناکی نزم بن، وە هیچ بۆنێکی زەق لەو ژوورەدا نەبێ کە لێی فێر دەبێت.

٢. ئەو وشانەی لەسەرەتاوە فێریان ئەکەی، با وشەیەک بن کە بە وێنە نیشان بدرێن، هەروەها وێنەکەش نیشانی منداڵەکە بدە لەسەر پەڕەیەک و وشەکەش لە خوارەوەی پەڕەکە بنوسە، با منداڵەکە نوسینەوە دوبارە بکاتەوە.

٣. بەروونی ڕێنماییەکانی پێ بدە، واتە بە زمانێکی سادە و ئاسان و شێوازێکی ڕوون پێی بڵێ چۆن بنوسێت و کامە پیت لەپێشدا دابنێت و کام پیتی بە هەڵە داناوە و تادوایی.

٤. هەموو ڕۆژ با نوسین هەبێت، لە پشووەکانیش، تا ڕابێت نوسین بکات لە بەشێک لەڕۆتینی ڕۆژانەی، هەڵگرانی ئۆتیزم بەگشتی پابەند دەبن بەو شتانەی ڕۆتینی ڕۆژانەیانن و خۆیان پێوەی پەیوەست دەکەن.

٥. کاتێکی خۆش بەسەر ببەن، وشک و جدی مەبە لە فێرکردنی نوسین و پیتەکاندا، بەڵکو هەوڵ بدە قسەی خۆش بکەیت و لەنیوەی دانیشتنەکەدا یاریەک بکەن و هەر شتێک دەزانی دڵخۆشی دەکات لەو کاتە بیکەیت.

٦. وەرزش و پشوو لەنێوان هەموو دانیشتنەکانی فێرکردنی نووسین هەبێت.

ڕێگای سێیەم: وەرگرتنی یارمەتی

١. منداڵەکەت لەقوتابخانەیەک دابنێی کە ڕێگا بدەن مامۆستای پەروەردەی تایبەت لەگەڵی بێت، یاخود ئەوانەی لە دەرەوەن منداڵەکەیان لە قوتابخانەیەکی تایبەت بە

هەڵگری حاڵەتە جیاوازەکان دابنێن، دەکرێ لەپێشدا منداڵەکەت لە سەنتەرێک تۆمار بکەیت تاکو فێری نوسین بێت ئینجا بڕواتە قوتابخانەی ئاسایی.

٢. سەردانی چارەسەرکارێکی پیشەیی بکەن، چارەسەرکاری پیشەیی یارمەتیدەری دەبێت لە بەهێزکردنی ماسولکەکانی دەستی و فێربوونی گرتنی قەڵەم، لەوانەیە پێویست بکات چەند دانیشتنێک لەگەڵ ئەو چارەسەرکارەدا بکەن لەو ماوەیەی منداڵەکە فێری نوسین دەبێت تاکو یارمەتیدەرێکی باش بێت لەبەرەو پێشچوونی ئاستی منداڵەکە.

٣. بەدوای گروپ و ڕێکخراوی ڕۆشنبیری بگەڕێ کە دەربارەی ئۆتیزم زانیاری و هۆشیاری بڵاو دەکەنەوە، لەڕێگای باس کردنی ئەزمونی خێزانەکان لە گروپەکان و ڕێکخراوەکان یان باس کردنی ڕێگا زانستیەکانی فێرکردنی منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم زانیاری پێویستت دەست دەکەوێت.

٤.لەسەرەتاوە چاوەڕێ بکە بۆ ماوەیەکی درێژ، لە فێربوونی نوسین یان هەر شتێکی تر چاوەڕێی ماوەیەکی کورت مەبە، چونکە لەگەڵ منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم نازانین چ ئاستەنگێکی فێربوون و چ گۆڕانکاریەک دێتە کایەوە، بۆیە لەسەرەتاوە دڵنیابەرەوە کە دەبێت پشوو درێژ و ئارام بیت.

٥. لەڕێگای ئینتەرنێتەوە یارمەتی لە خودی هەڵگرانی ئۆتیزم وەربگرە، زۆربەی هەڵگرانی ئۆتیزم لە وڵاتانی پێشکەوتوو بەهۆی بوونی ڕێنمایی و هۆشیاری پێویست دەگەن بە ئاستێک کە بتوانن خۆیان ڕێنمایی کار بن، بەتایبەت بەهۆی ئەزمونی کاتی منداڵی خۆیان، دەکرێتیش سوود لە ئەزمونی خێزانەکان وەربگریت کە باسی دەکەن چۆن منداڵەکەی خۆیان فێری شتێک کردوە.

٦. یارمەتی بۆ خۆتیش وەربگرە، لەڕێگای توێژەری دەروونی یان کۆمەڵایەتی دەتوانی تا ڕادەیەک لە هیلاکی خۆت کەم بکەیتەوە، لەڕێی ئەوەی هەرچی لە ناخ و دڵتایە بۆ کەسێک باس بکەیت کە گوێت لێ ڕادەگرێت و هاوبەشی گفتوگۆکانت دەکات.

جیاکردنەوەی پیتە لێکچووەکان

یەکێک لەو منداڵانەی یارمەتیم دەدا و ئۆتیزم و ADHD هەبوو، فێری نوسین ببوو بەڵام پیتەکانی (ج) و (ح)ـی لێک جیا نەدەکردەوە، پێم وایە دەکرێت منداڵی تریش تووشی هەمان گرفت ببێتەوە لە جیاکردنەوەی پیتە لێک چووەکان، بۆیە ئەو ڕێگا چارەیەی خۆم بەکارم هێنا لەم کتێبەش دادەنێم. پێشنیارم بۆ مامۆستای پەروەردەی تایبەتەکەی کرد، کە دوو داڕشتن بنوسێت، یەکێکیان پیتی جیم(ج) بەزۆری تیایدا

دەرکەوێت و هیچ پیتێکی حاء(ح)ـی تیا نەبێت، دارِشتنەکەی تر بەپێچەوانەوە بێت، هەر ڕۆژە و یەکێک لەو دوو دارِشتنەی بۆ بخوێنێتەوە و بینوسنەوە، بەو ڕێگایە توانی هەست بە جیاوازی ئەو دوو پیتە بکات و جیایان بکاتەوە.

بەکارهێنانی چیرۆکی وێنەدار

چیرۆکی وێنەدار، کە مەبەستمان لێی ئەو چیرۆک و کتێبانەیە لەگەڵ باس کردنی ڕووداو و کەسایەتیەکان وێنەش دادەنێن، ناوە بیانیەکەی کۆمیکـە بۆ ئەوانەی لە دەرەوەی کوردستانن یان بەو ناوە ناسیویانە، بەکارهێنانی لە پەروەردەی منداڵدا کۆمەڵێک سوودی هەیە*:

- یارمەتیدەرە لە فێربوونی خوێندنەوە.
- یارمەتیدەرە لە فێربوونی نوسین.
- زانیاری گشتی و جۆراوجۆر فێردەبێت.
- بابەتە گرنگەکانی وەک بابەتە ئەخلاقیەکان باشتر دەناسێت.
- ئاسانتر ئەوەی فێری بووە بیری دەمێنێتەوە.
- پاڵنەریەتی بۆ پەرەپێدانی بیرکردنەوە و بنیاتنان و نوسین.
- فێری دیالۆگ(حیوار) دروست کردنی دەکات.
- بۆ ئەو منداڵانەی حەزیان بە خوێندنەوە نیە گونجاوە.
-ئاستیان لە گێڕانەوەی ڕووداو و بەسەرهاتەکان بەرەو پێش دەبات.
- ئاسانتر و باشتر لە مانا و پەیامی چیرۆکەکان تێ دەگات.
- ئاستی زیرەکی و توانای بنیاتنانی بەرەو پێش دەبات.
- لە پەیوەندی زارەکی و نازارەکی(ئاماژەی جەستە) بەرەو پێشی دەبات.
- دەوڵەمەندی دەکات بە سوودەکانی خوێندنەوە و نوسین و بیرکردنەوە.
- لە ڕووی هزریەوە گەشەسەندن بەخۆیەوە دەبینێت.
- تێگەیشنی لە ڕووداوەکان و قسەکانی دەوروبەر زیاد دەکات.

https://www.leapfrog.com/en-us/learning-path/discussions/why-is-it-important-for-kids-to-learn-shapes

https://theautismhelper.com/lets-find-shape-and-shape-sorting-activities

https://www.google.com/amp/s/www.firstcry.com/intelli/articles/learning-colors-for-kids-importance-and-activities/amp

https://www.wikihow.com/Use-Pictures-and-Colors-to-Teach-Autistic-Kids

https://thirdspacelearning.com/blog/autism-maths

https://www.autismparentingmagazine.com/simple-ways-autism-master-math

https://www.wikihow.com/Teach-an-Autistic-Child-to-Write

https://plasq.com/education/the-benefits-of-comics-in-education

خواردن

پێدانی خواردنی نوێ
زۆرێک لە هەڵگرانی ئۆتیزم لایان ئاساییە تەنیا چەند خواردنێکی دیاری کراو بخۆن، ڕەتی دەکەنەوە خواردنی نوێ تاقی بکەنەوە، بەم چەند هەنگاوە دەکرێ وا لە هەڵگرێکی ئۆتیزم بکرێت خواردنی نوێ تاقی بکاتەوە*:

١. مێزی ڕازاوە
باشترین دۆخی نانخواردن دانیشتنی هەموو خێزانەکەیە لەسەر سفرەیەک، وە دڵنیابیتەوە لەم شتانە:

- منداڵەکە هەست بکات کە دەتوانێت هەرچیەک بخوات لەسەر ئەو سفرەیە کە خۆی دەیەوێ.
- پێش ئەو خێزانەکە دەستیان بە خواردن و خواردنەوە کردبێت.
- خواردن و خواردنەوەکان کەم نەبن بەڵکو منداڵەکە هەست بکات زیادە.
- هەست بە بۆن و ئامادەبوونی خواردنە نوێیەکە بکات.

٢. لەکاتی ژەمەکە ئاسودەبن
ئەم دوو خاڵە ڕەچاو بکە لە کاتی ژەمەکان:
- هیچ زۆر لێ کردنێک نەبێت لەوەی چی بخوات و چی نەخوات.
- ڕۆژانە پێنج کات بۆ ژەمەکان دابنێ، سێ ژەمەکە سەرەکیەکە و دوو ژەمی سوک لەنێوان ژەمەکان، جگە لەکاتی ژەمەکان هەرکات داوای خواردنی زۆری کرد ڕەتی بکەوە پێی بدەیت.

٣. کات
لەیەک کاتدا چەند خواردنێکی نوێی بۆ دامەنێ، باشتر وایە یەک خوادنی نوێی بۆ دانێی تا ئەوەندە بەو خواردنە ڕادێت نەڕۆیتە سەر خواردنێکی تر، کاتی تەواوی پێ بدە و پەلە مەکە لەوەی فێری خواردنی زیاتری بکەی.

٤. برسی بوون
لەڕاستیدا هەڵەیە بە ئینقەست برسی بکەی تا خواردنی نوێ تاقی بکاتەوە، ئەوەش هەڵەیە کە بەردەوام لە تێریدا بیهێڵیتەوە، بەڵکو هەوڵ بدە هەندێک کات لە دەرەوەی کاتی سێ ژەمە سەرەکیەکە و دوو ژەمە خێراکە خواردنی پێ نەدەیت، ئەگەر داوای خواردنیشی کرد مەژغولی بکە، بەڵام وەک وتمان برسی کردنیش باش نیە، بۆیە تەنیا تا ڕادەیەک برسی بکە کە لەکاتی ژەمەکان ئاسانتر خواردن بخوات.

٥. ڕێجیمێکی دروست
پشت بە ڕێجیمێکی دروستی خواردن ببەستە، وەک ئەو ڕێجیمەی باسمان کرد لەم کتێبەدا بۆ کەم کردنەوەی جوڵە، مەبەستمان لە ڕێجیم سیستەمێکی خواردنی دیاری کراوە کە پڕ بێت لە خواردنی بەسوود و خواردنی بەزیانی تێدا نەبێت وە خشتەیەکی جێگیرتان هەبێت کە دیاری بکەن چ خواردن و خواردنەوەیەک دادەنێن، تەنیا لەکاتی پێویستدا خواردنێکی نوێی بۆ زیاد بکەن بە مەبەستی تاقی کردنەوەی.

کەم کردنەوەی خواردنی سورۆکراو
منداڵان بەگشتی حەزیان بە خواردنی سورۆکراو هەیە، بەڵام بۆ ئەو منداڵانەی فرەجوڵەییان هەیە پێویستە کەم بکرێنەوە، بەهۆی ئەوەی زۆربەی خواردنە سورۆکراوەکان و کاریگەریان هەیە بۆ زیادکردنی جوڵە بۆ نمونە پەتاتەی سورۆکراو. هەندێکیان ئاسان ڕادێن بەوەی شتی سورۆکراو نەخۆن، بەڵام هەندێکیان عینادن لەبارەیەوە، پێویستە بە ڕێگای جیاواز تەرکی بکەن.
ئەو ڕێگایەی ئێمە پێشنیاری دەکەین*، بریتیە لەگۆڕینی شێوەی خواردنەکەی بە چەند قۆناغێک، بۆ نمونە منداڵێک چپسی پەتاتە بخوات و مۆز نەخوات، دەتوانین بەم قۆناغانە حەزەکەی بگۆڕین:

١. یەکەمجار دیاری دەکەیت کە چ خواردنێکی سورۆکراو یان خاوەن کاریگەری نەرێنی دەخوات، بۆ نمونە چپسی پەتاتە دەخوات.
٢. دواتر خواردنێکی گونجاو وەک جێگرەوەی دیاری بکە، بۆ نمونە مۆز، پاشان مۆزەکە بکە بە پارچەی تەنک تەنکەوە و سوری بکەوە، تا شێوەی لەپەتاتەی چپس بچێ، ئەگەر هەستت کرد منداڵەکە هەست بەجیاوازیەکەی دەکا دەتوانی تام و بۆنی ئەو شتانەی لەگەڵ پەتاتەکاندایە(وەک بیبەر، تەماتە، یان هەر تامێک خۆی حەزی پێبێت)، بکەیتە سەر مۆزە سورۆکراوەکە.

٣. دوای ماوەیەک لەوەی بە مۆزە سورۆکراوەکە ڕادێ، ڕۆژ بەڕۆژ کەمتر مۆزەکە داخ بکە، تا دەگەی بەوەی هەر داخی نەکەی بەڵکو پارچە مۆزی ئاسایی بێت.

٤. کە ڕاهات پارچە مۆزی ئاسایی بخوات، ئیتر بۆی سور مەکەوە و هەوڵ دە ڕۆژ بەڕۆژ تەنکی پارچەکانی مۆزەکە کەم بکەیتەوە تا ڕادێت بە خواردنی پارچە مۆزی گەورەتر یان مۆزی تەواوەتی بە ئاسایی.

تەرک کردنی مەمە وشکە

بەشێک لە منداڵان نایانەوێ مەمە وشکە تەرک بکەن، وە کاتێک لێیان هەڵدەگیرێتەوە هیچ ناخۆنەوە تا مەمە وشکەکەیان بۆ دەهێنرێتەوە، ئەو منداڵانەی خەریکە گەورە دەبن و هێشتا مەمە وشکە تەرک ناکەن خێزانەکەیان دەتوانێت ئەم ڕێگایانە بەکاربێنێت*:

١. خواردنەوە دڵخوازەکەی بخە نێو کوپێکەوە، چیتر بە مەمەکە مەیدەرێ، وە خواردنەوەیەک کە تامی ناخۆشە بەلایەوە بخەرە نێو بوتڵی مەمە وشکەکەیەوە، تەنیا خواردنەوەی ناپەسەندی پێ بدە بە مەمە وشکەکەی.
٢. گڵاس یان کوپێکی نوێ بێنە، خواردنەوەی تێ بکە ئەکرێ تەنیا ئاویش بێت، دیاریەکیش دابنێ یاری بێت یان هەرچیەک خۆی حەزی پێ بێت، پێی بڵێ وەری ناگرێت تا ئەم خواردنەوەیە لەنێو ئەم گڵاسە یان کوپە نەخواتەوە، ئەگەر بەیەکجاریش ڕا نەهات چەند جارێ ئاوا ڕازی بکە و بوتڵی مەمە وشکەکەی بۆ مەهێنەوە.
٣. هەموو مەمە وشکەکان بشارەوە خواردنەوەکانی تر لەنێو گڵاس، بە قەسەپ، لەنێو قوتو، یان هەرچیەک خواردنەوەی پێ بخورێتەوە دابنێ و بە بەردەوامی بۆی پێشنیار بکە بیخواتەوە.
چەند جارێک بۆ خێزانەکان ڕێگایەکی جیاوازترم تاقی کردۆتەوە، پێم وابێ ئەنجامی باشی هەبووە، ئەویش گەورە کردنی کونی مەمە وشکەکەیە بەبێ ئەوەی خۆی هەست پێ بکا، هەر ماوەیەک کونەکەی زیاتر گەورە بکرێ تاکو دەگاتە ڕادەیەک بێزار بێت لێی.

https://www.autismparentingmagazine.com/how-to-help-your-asd-child-overcome-picky-eating-now

https://worldstemcellsclinic.com/blog/supporting-your-asd-childs-nutrition

https://www.autismparentingmagazine.com/my-child-wont-give-up-baby-bottle

لایەنی جنسی

ڕێگری لە باڵغ بوونی پێشوەختە
یەکێک لەو شتانەی زۆرجار خێزانی منداڵە هەڵگری ئۆتیزمەکان تووشی دڵەڕاوکێ دەکات، بیرکردنەوەیە لەکاتی باڵغ بوونی منداڵەکەیان، بەتایبەت ئەگەر منداڵەکە لە زۆر ڕووەوە ئاستی دواکەوتبێت، بەڵام لەڕاستیدا مایەی ترس و شڵەژان نیە ئەم بابەتە، کۆمەڵێک ڕێکار هەیە بگیرێتە بەر لە پەروەردەدا ئەوا لەکاتی باڵغ بوون هیچ گرفتێک دروست نابێت، لەم بەشەی کتێبەکەدا باسی ئەم بابەتە دەکەین.
تەنیا شت کە دۆخی باڵغ بوون و سەرەتاکانی باڵغ بوون قورستر بکات، پێشکەوتنی کاتی باڵغ بوونە، بەشێک لە منداڵان زۆر زووتر لەو کاتە باڵغ دەبن کە بکرێ تێبگەن لە شەرم و لە هەڵسوکەوتی دروست و نادروست، بەداخەوە ئەمە لەنێو منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم لە زیادبووندایە بەتایبەت لە کوردستان، هۆکاری سەرەکیشی بۆ دەرمانەکان بەگشتی دەگەڕێتەوە*، زۆربەی ئەو دەرمانانە کار دەکەن لە هۆرمۆنەکان، بۆیە پێشنیار دەکرێت لەلایەن زۆربەی ڕێنمایی کارانەوە کە منداڵان لە دەرمانانە داببڕدرێن کە بە دەرمانی ئۆتیزم و ئاگایی و فرەجوڵە و تادوایی.. ناسراون. ئەگەر دەرمانەکان نەبن دەتوانین بڵێین ئەگەر بۆ باڵغ بوونی پێش وەختە نامێنێتەوە.

نەهێشتنی دەست لەخۆدان*
ئەو هەڵگری ئۆتیزمانەی دەگەن بە ئاستێکی باشی تێگەیشتن، ڕەفتاری دەست لەخۆدان و خووی نهێنی لە شوێنە گشتیەکان فێر نابن، بەڵام ئەوانەیان کە هێشتا ئاستیان پێش نەکەوتوە لەوانەیە کەمتر لە شەرم تێ بگەن و ڕەفتاری دروست و نادروست جیا نەکەنەوە، ئەوانەش ئەگەر فێری ئەو ڕەفتارە بوون ئەوا بە چەند ڕێنماییەک دەتوانی پێیان تەرک بکەی:

١. ئەگەر تێگەیشتنی باشە، ئەوا بە قسەکردن بۆی ڕوون بکەوە کە دەستدان لە شوێنە هەستیارەکان نابێت، بۆی باس بکە کە عەیبەیە و عەیبەش چیە.
٢. دەفتەرێکی تێبینیت هەبێ یان لە تێنوسی مۆبایلەکەتدا، بۆ ماوەیەک سەرنجی منداڵەکەت بدە، تێبینی بکە لە چ کاتێکدا دەست لە خۆی دەدات، بۆ نمونە کاتێک چ شتێک دەبینێت یان هەست بە برسیەتی یان تینویەتی یان سەرما دەکات، وە لەو کاتانەی چ جلێکی لەبەرە زیاتر وادەکات، هەموو وردەکاریەکان وەک تێبینی بنوسە، بۆ ئەوەی بزانی ئەو کات و شت و جلانە کامانەن وای لێ دەکەن بیری بۆ دەست بردن بۆ خۆی بڕوات.

٣. هەندێک کات بۆ کەم کردنەوەی فشار بەهۆی هەستیاریەکانیان پەنا دەبەنە بەر دەست بردن بۆ خۆیان، بۆیە دەبێت یاری و کەرەستەیان هەبێت بۆ کەم کردنەوەی فشار، وەکو تۆپی نەرم، سلایم یاخود سلیم، یاریەک کە حەز بکات پێی مەژغول بێت.

٤. با هەردەم هۆکارێک پێی مەژغول بێت، نەک تەنیا بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم بەڵکو بۆ منداڵانی تریش مەژغول نەبوون هۆکارە بۆ فێربوونی خووی نهێنی، وەک پێشتر باسمان کرد لابردنی یاریەکانی و نەهێشتنی خولیاکانی زیانی هەیە یەکێکی تر لەزیانە گەورەکانی ئەمەیە، دەبێ خولیای هەبێ و یاری یان هەر شتێک خۆی حەزی پێیەتی لەبەردەستی هەبێت تا لە مەژغول بوون دانەبڕێت.

٥.لایەنی پزیشکی لەبیر مەکە، ماوەیەک جارێ پشکنینی تەندروستی بۆ بکە تا دڵنیابیتەوە لەوەی هۆکارێکی فسیۆلۆجی(جەستەیی) نیە بۆ ئەوەی ڕەفتاری ئاوای زیاد بوبێت.

٦. ڕوونە کە دەبێت هەر کاتێک دەستی لەخۆیدا ڕێی لێ بگیرێت بە قسەکردن بێت یان دەستی لابدرێ، بەڵام ماوەیەک جارێک هەر کە ڕێی لێ دەگرن لەو ڕەفتارە پاداشتێکیشی بکەن، وەک پێدانی ئەو شتەی حەزی پێیەتی یان ئەنجامدانی چالاکیەک کە حەزی پێیەتی، بەجۆرێک پاداشتی بکە کە بزانێت بەهۆی ئەوەیە دەست لەخۆی نادات.

٧. هەر کە تەمەنی دەگاتە سەرەتاکانی هەرزەکاری و هەست دەکەی تێگەیشتنی بەرەو پێش چووە، دەربارەی تایبەتمەندێتی فێری بکە، واتا دەربارەی جیاوازی ڕەگەزی و ئەو شتانەی کە نابێ کەسی بێگانە لێی ببینێ و ئەو شتانەشی تەنانەت نابێ کەسە نزیکەکانی و ئێوە لێی ببینن، هەروەها فێری بکەی بۆ عەیبن و بۆ نابێ.
٨. جلی زیاتریان لەبەر بکە، بۆ نمونە لەبری یەک شۆرت دوو شۆرتیان لەپێ بکە، یان کراسەکەی با جیرتربێ، یان پیجامەیەکی توندتر لەپێی بێ.

دەست بردن بۆ ڕەگەزی بەرانبەر

هەندێک جار منداڵان دەست دەبەن بۆ ڕەگەزی بەرانبەر، وەکو باوەش یان تەنیا لەمسەیان دەکەن یاخود بە دەگمەن ڕوو دەدا کە دەست بۆ شوێنە تایبەتەکانی ڕەگەزی بەرانبەر ببەن، هەر کام لەو هۆکارانەی هەبێ زیاتر لەبەر تێنەگەیشتی لایەنی کۆمەڵایەتیە نەک تۆخبونەوەی جنسی، واتە ئەتوانین وەک کێشەیەکی کۆمەڵایەتی لێی بڕوانن بەهۆی کەم تێگەیشتنی منداڵەکە لە بابەتە کۆمەڵایەتیەکان ئەو ڕەفتارە فێربێت*، نەک وەک کێشەیەکی جنسی یان بە هەر جۆرێکی تر کەیسەکەی لەسەر ئاڵۆز و ترسناک بکرێت، بۆ ڕێگرتن لەم ڕەفتارە ئەم هەنگاوانەمان هەیە:

١. لەسەرەتاوە بەوێنە فێرکرابێت کە جیاوازی ڕەگەزەکان چیە و بەشە هەستیارەکانی جەستە چین، وە فێر ببێت دەربارەی ئەو بەشانەی کە نابێت دەستیان لێ بدات یان ئاماژەیان پێ بکات، ئەگەریش لەسەرەتاوە خێزان ئەو شتانەی فێر نەکردبێت کارەکە قورستر دەبێ، بەڵام هیچ کات درەنگ نابێ بەڕادەیەک نەتوانێ فریای بکەوێ و دەتوانێ فێری بکات لە هەر تەمەنێک بێت، ئەگەر هاتوو منداڵەکە فێری قسە ببو و تێگەیشتنی باش بوو ئەوا دەتوانن بە گفتوگۆ تێی بگەیەنن*.

٢. بازنەی هاوڕێیەتیان بۆ دانێ، بازنەی هاوڕێیەکی بریتیە لەدانانی سنورێک بۆ منداڵەکەت کە ئاسایی بێت منداڵان یان کەسانی تر بێنە ناویەوە، بە مەرجێک کۆمەڵێک ڕەفتار و بیرۆکە هەیە لێی بەدوور بن، واتا نایاسایی بن، هەر کاتێک منداڵەکەت شتێکی نایاسایی کرد سزای بدە(بێ توندوتیژی)، ئاگەداری بکەوە منداڵی تر شتی نایاسایی نەکات بەرانبەری، ئەمە فێری دەکات هەموو شتێک نەکات لەگەڵ هەموو کەس، پێویستە لەتەمەنی سێ ساڵیەوە دایکو باوک بازنەی هاوڕێیەتی بۆ منداڵەکەیان دابنێن، بەڵام ئەگەر دواش کەوتن کێشە نیە، لە هەر تەمەنێکدا بێت دەتوانن بازنەکە دابنێن، وە مەرج نیە بۆ منداڵان بێت بەڵکو دەتوانن بۆ خێزانەکەی و ڕاهێنەرەکەی یان هەر کەسێکی تر بێت، لەسەر شتە نایاساییەکان سزا وەربگرێ، وە پاداشتیش وەربگرێ لەسەر نەکردنیان*.

٣. پلانتان وانەبێ بۆ هەمیشە لەئاستێک بمێنێتەوە کە نەتوانێ خێزان پێک بێنێت، هەڵگرانی ئۆتیزم هەرچەند ئاستیان دواکەوتبێ و کەم فێربوبن، دەکرێ ڕۆژێک بگەنە ئاستی کەسێکی ئاسایی لەڕووی ژیری و توانای خۆ بەڕێوە بردنەوە، ئۆتیزم جیاوازە لە هەموو حالەتەکانی تر هەم کێشەکانی دەکرێ بێ سنور بن هەم تواناکانی و پێشکەوتنی، بۆیە خێزان لەسەریانە بەردەوام لە هەوڵی هۆشیاری زیاتر و کۆکردنەوەی زانیاری و ڕێنمایی دروست و دروستتر بن، تاکو دەگەن بەوەی منداڵەکەیان بگەیەنن بەژیانی شایستە، هەر لە هەرزەکاریەوە باشترە تێ بگات لەبارەی پەیوەندی بەستن لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر لەداهاتوودا، وە لە داهاتوودا خێزانەکەی یارمەتیدەر بن لەوەی بڕواتە پەیوەندیەوە لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر بۆ مەبەستی هاوسەرگیری، هەروەک چۆن لەسەرەتای تەمەن ئامادەباشی دەکەن بۆ گەشتن بە قۆناغێک بتوانێت بڕواتە بەر خوێندن، لە تەمەنەکانی دواتردا ئامادەباشی بکەن تا بتوانێت بڕواتە قۆناغی هاوسەرگیری*. هەڵبەت پێویستە ئەوەش بزانرێت هەموویان نایانەوێت هاوسەرگیری بکەن و فشاری جنسیان لەسەر نیە، ئەوانە ئاساییە هەروا لەژیان بەردەوام بن و نابێتە کێشە بۆ خۆیان و دەوروبەریان.

ناسینی ڕەگەزەکان

فێربوون دەربارەی ڕەگەزەکان و جیاکردنەوەیان، دەبێتە هۆیەکی باش بۆ فێر نەبوونی

ڕەفتاری ناپەسەندی جنسی، هەر دەبێتیش ئەم بابەتە فێری بکرێت وەک پێشتر ئاماژەمان پێدا پلانەکانمان دەبێت بۆ گۆڕانکاری و پێشکەوتنی گەورە بن، ئەو منداڵەی ئەمڕۆ پێت وایە ناتوانێ ڕۆژێ بەبێ تۆ خۆی بباتە ڕێوە، دەکرێ ڕۆژێک بێت خۆی خێزانێک ببات بەڕێوە، چونکە سنورمان بۆ دیاری نەکراوە لە پەروەردەی هەڵگرانی ئۆتیزمدا، هەردەم پێشکەوتن بەردەوام دەبێ. بۆ ناسینی ڕەگەزەکان و فێربوون دەربارەیان، چەند هەنگاوێکمان هەیە*:

١. زوو دەست پێ بکە
لەسەرەتاوە کە لەقۆناغی فێرکردنی بە وێنەدان، دەتوانی بە وێنەکان هەردوو ڕەگەزەکەی لێ جیابکەیتەوە، بەشە هەستیارەکانی جەستەی پێ بناسێنی، وە وێنەی هەندێ شتی پیشان بدەی کە تایبەتن بە یەک ڕەگەز، بۆ نمونە جلەکانی هەریەک لە دوو ڕەگەزەکەی بەجیا نیشان بدەی و ئاماژەی پێ بدەی کە هی کام ڕەگەزە.

٢. هۆشیاری دەربارەی جەستە
با بزانێت جەستە بەگشتی چیە و ئەندامەکانی جەستە ڕۆڵیان چیە، هەروەها بشزانێت ئەندامە هەستیارەکان کامەن، کاتێک باڵغ دەبن کچەکان پێویستە بزانن سوڕی مانگانە چیە و کوڕەکانیش بزانن شەیتانی بوون چیە.

٣. زمانی گونجاو بەکاربێنە
منداڵەکەت لە هەر ئاستێکی تێگەیشتن و قسەکردندایە تۆش دابەزە ئاستی ئەو، واتا بەپێی ئاستی ئەو قسە بکە و بابەتەکانی بۆ ڕوون بکەوە، نەک بە زمانێکی قوڵ و زانستیانە.

٤. چۆنیەتی ئەنجامدانی شتەکان
لەماوەی جیاجیادا لەتەمەنێکی کەمەوە فێری بکە کە چ ڕەفتارێک تایبەتیە و نابێ بکرێ لەبەردەم خەڵکی تر، وە فێری بکە نابێ دەست لە کوێ و کوێی خۆی بدات، لە تەمەنی هەرزەکاریشدا وردە وردە دەربارەی پرۆسەی زیادبوون و بابەتی سەرجێی فێری بکە.

٥. لە تەمەنێکی گەورەتردا، با بڵێین سەرەتاکانی گەنجی، پێویست دەکات کەسێک لەگەڵی دابنیشێت باسی بابەتە جنسیەکان و داهاتووی لەو لایەنەوە بکات، پێویستە وردەکاریەکانی ئەم بابەتە بزانێت.

تێگەیشتن لە پرۆسەی زیادبوون*
قسەکردن لەبارەی زیادبوون و سەرجێیەوە بۆ منداڵان کارێکی ئاڵۆزە و بیرکردنەوەی دەوێ، بەتایبەتیش بۆ منداڵێک هەڵگری ئۆتیزم بێت، بەڵام کاتێک منداڵەکەت

دەگەیەنێت بە ئاستێک کە وەک منداڵانی ئاسایی بێت لەڕووی تێگەیشتن و زیرەکیەوە یاخود جیاوازیەکی کەم هەبێت، پێویستە ئەم بابەتانە فێر ببێت و مافی خۆیەتی هەموو شتێک دەربارەی ئەم بابەتە غەریزەییە بزانێت کە بەشێکە لە جەستە و دەروونی ئەو.
هەندێک پرسیار دروست دەبێت بۆ خێزانەکان، کە کەی و چۆن ئەم بابەتە فێری منداڵەکەیان بکەن؟

دەربارەی ئەوەی کەی فێری بکەن، لە قوتابخانەکان لە خوێندنی ناوەندیەوە ئەم بابەتانە فێری خوێندکار دەکرێت، خێزان دەتونێت لە دوو ماوەدا هەوڵ بدات بۆ فێرکردنی منداڵەکەی، ماوەیەک کە تازە باڵغ بووە بەتایبەت بۆ کچ تاکو فێری منداڵەکەی بکات جیاوازیە ڕەگەزیەکان چین وەک لەمەو پێش باسمان کرد، دووەم ماوە لەگەڵ خوێندنی ئەو بابەتە لە قوتابخانە لە ماڵەوەش زیاتر بۆی ڕوون بکانەوە، ئەگەر لەقوتابخانەش نەبێ کە دەگاتە تەمەنێ لەم بابەتانە تێ بگا فێری بکەن وەک قوتابخانە، بەم شێوەیە بەهۆی ماوەی یەکەمەوە لە قوتابخانە هەرخۆی زانیاری و بەرچاوڕوونی هەیە دەربارەی ئەو بابەتە، هەمیش لەماوەی دووەم زیاتر فێر دەبێت و بۆی ڕوون دەبێتەوە کە زیادبوون و سەرجێی چیە و بۆچی دەکرێن.
دەربارەی ئەوەی چۆن فێری منداڵەکەیان بکەن، بەدوای دەستپێکێکی باشدا بن، بۆ نمونە ئەگەر کچ بێ لەیەکەم سوڕی مانگانەوە باسی هۆکاری سوڕی مانگانەی بۆ بکەن، کوڕ بێت لەیەکەم جار کە سەرنجی بۆ لای تاکێکی ڕەگەزی بەرانبەر دەڕوات یان لەیەکەم جار شەیتانی بوونیەوە بۆی باس بکەن، یاخود هەندێک کات منداڵەکان خۆیان دەپرسن ئەوە دەستپێکێکی باشترە و بە وردی و ڕاشکاوی وەڵامی پرسیارەکەی بدەنەوە، بێگومان تێبینیشی پێ بدەن کە نابێ ئەم پرسیارانە لە دەرەوەی کەسێکی خێزانەکە بکات، هەر جارێکی تر پرسیار بکاتەوە لە خێزانەکەی پێویستە بە ڕاشکاوی و وردی وەڵام وەربگرێت و ترسی نەبێت لەم بابەتە یان خۆی نەڕوات بەدوای زانیاری کۆ کردنەوە چونکە لەوانەیە سەرچاوەی ناپەسەند بدۆزێتەوە بۆ وەرگرتنی زانیاریەکانی، کاتێک لە قوتابخانەدا دەگات بەو بابەتە یان لە تەمەنێکدایە لەو بابەتە تێ بگات پێویستە خێزان زیاتر و وردتر ئەو بابەتەی بۆ باس بکەن، هەروەها لە تەمەنێکی گەورەتردا بۆ نمونە دوای هەژدە ساڵی، پێشنیاری بۆ بکەن خۆی کتێب بخوێنێتەوە دەربارەی ئەم بابەتانە یان لە ئینتەرنێتەوە زانیاری کۆ بکاتەوە، بۆ ئەوەی پلانی خۆی هەبێت لەژیان بۆ کاتی هاوسەرگیری یانیش تەنانەت بۆ ئەوەی دڵنیابێتەوە ئایا هاوسەرگیری دەکات یاخود نا.

هەست کردن بەبوونی لادانی سێکسی

بەداخەوە لە کۆمەڵگەی کوردی دوو هەڵە تێگەیشتنی باو هەیە، زیاتر بەداخەوە کە دەبینین بەشێک لە پسپۆرەکان یەکێک لەو دوو تێگەیشتنە هەڵەیەیان هەیە،

یەکەمیان ئەوەیە کە گوایە منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم غەریزەی جنسیان نیە، دووەمیان ئەوەیە کە گوایە ناگەن بە ئاستێک بتوانن هاوسەرگیری بکەن یان لەپەیوەندی سۆزداریدا بن، سەبارەت بەبۆچوونی یەکەم ئاشکرایە هەڵەیە و هەڵگرانی ئۆتیزم بەتەواوی غەریزەی جنسیان هەیە هەروەک مرۆڤی تر*، بۆچوونی دووەمیش کە وادانانی ئەوەیە هەڵگرانی ئۆتیزم نەتوانن بڕۆنە پەیوەندیەوە یان ئاماژە بەوە نادەن لای خێزان کە ئەم منداڵە ڕۆژێک دەگاتە ئاستێکی تێگەیشتن و تەمەنێک کە بتوانێت لە پەیوەندی سۆزداریدا بێت، لەکاتێکدا ئەمە هەڵەیە و هەڵگرانی ئۆتیزم دەتوانن ئاستیان بە ڕادەیەک پێش بکەوێت کە ڕۆژێک لە پەیوەندی خۆشەویستیدا بن و هاوسەرگیری بکەن و ژیانێکی سۆزداری بەدڵی خۆیان هەبێت*. بەڵام کاتێک خانەوادە هۆشیار نین لەم دوو خاڵە، وریایی تەواویان نیە لەوەی منداڵەکەیان تووشی کێشە نەبێ لەم ڕووەوە، هەروەها ئامادەباشی ناکەن بۆ پەروەردەیەک کە بیگەیەنێت بە ئاستی کەسانی تر لەڕووی ژیری و توانای خۆ بەڕێوبەریەوە، بۆیە مەترسیەک دروست دەبێ ئەویش لادانی سێکسیە لەو منداڵەدا. لادانی سێکسی یاخود پارافیلیا، بریتیە لەو ڕەفتار و بیرکردنەوە جنسیانەی لە مێشکی تاکدا هەن بەشێوەیەکی ناپەسەند و دژ بەشێوازی باوی ڕەفتار و بیرکردنەوەی باوی کۆمەڵگە*، بۆ نمونە حەزی جنسی بۆ منداڵ یەکێکە لە لادانەکان کە مەترسیەکی گەورەیە ئەو لادانە لە هەر مرۆڤێکدا هەبێت، بەداخەوە نەک لە کۆمەڵگەی کوردی بەڵکو لە کۆمەڵگەکانی تریش هەڵە تێگەیشتنەکان کاریگەریان هەبووە لەسەر ژیانی هەڵگرانی ئۆتیزم، وە کەسانێکی هەڵگری ئۆتیزم حەزی هاوڕەزخوازیان بۆ دروست بووە یاخود تووشی لادانی سێکسی بوون*، هەربۆیە دەبێت لایەنی جنسی لەبیر نەکەین لە کاتی پەروەردەدا، هەروەک بەدرێژایی ئەم بەشە باسی ئەو ڕێنماییانەمان کردوە دەربارەی پەروەردەی جنسی لە منداڵاندا.

لەبەر دوو هۆکار باسی بابەتی لادانەکان دەکەم، یەکەم تا پەنا بگرن لەپسپۆری هەڵە و لە گرنگی پەروەردەی جنسی تێ بگەن، دووەم تاکو ئەگەر دواکەوتوون لەم بابەتە، دڵنیابنەوە ئایا نەبۆتە هۆی هیچ لادانێک لە منداڵەکەتاندا؟
لادانەکان لەم خاڵانە پێک دێن*:

١. **پیدۆفیلیا:** حەز بۆ تەمەنی کەم(منداڵ).
٢. **ئێکز هیبیشیۆنیزم:** حەز کردن لەوەی خۆی ڕووت بکاتەوە لەبەردەم کەسی بێگانە.
٣. **ڤۆیەریزم:** زیاتر چێژ لە سەیرکردنی کەسەکان دەبینێت(نەزەر) وەک لە سەرجێی لەگەڵیان.
٤. **سێکشواڵ سادیزم:** چێژ بینین لەئازار گەیاندن لەکاتی سەرجێی یاخود دەوروژێن کاتێک ئازاری کەسانی تر دەدەن.
٥. **سۆشیال ماسۆشیزم:** دەوروژێ کاتێک ئازار دەدرێ یاخود لەکاتی سەرجێی

دەیەوێ ئازار بچێژێ.
٦. فرۆچیوریزم: حەز بۆ خۆنوساندن و خۆ خشاندن بە کەسانی تر، بەتایبەت لەشوێنی گشتی.
٧. فێتیشیزم: حەز کردن بە شتی نازیندوو(بۆ نمونە قەنەفە، کتێب، قەڵەم)، یاخود ئەو شوێنانەی جەستە دەیوروژێنێ کە وروژێنەر نین لەڕاستیدا(بۆ نمونە پەنجەی پێ، قژ، ئەژنۆ).
٨. ترانڤێستیزم: حەز بۆ پۆشینی جلی ڕەگەزی بەرانبەر یان هەڵسوکەوت وەک ڕەگەزی بەرانبەر تەنیا لەکاتی خووی نهێنی یان سەرجێیدا.
چاودێری کەیسی زیاد لە سەد منداڵی هەڵگری ئۆتیزمم کردوە، خۆشبەختانە هیچیان حالەتێکی وایان نەبووە، ئەوەش نیشانەی ئەوەیە کە لەکۆمەڵگەی کوردی سەرەڕای کەمی هۆشیاری هێشتا کێشەی گەورەمان نیە لەم بابەتانەدا، بەڵام هەر خێزانێک هەستی کرد یەکێک لەو هەشت خاڵە لە منداڵەکەیدا هەیە، دەتوانێت لەڕێگەی دەروونناسێکەوە دڵنیابێتەوە، ئەگەر دڵنیابویەوە ئەو لادانە لەمنداڵەکەیدا هەیە پێویستە ڕێگا چارە بگرنە بەر بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی، لەتەمەنی هەرزەکاریدابێت دوو ڕێگا چارە هەیە*:

١. باسکردنی حالەتەکەی بۆ خۆی و گفتوگۆ کردن لەبارەیەوە، باشتر وایە دەروونناسێک ڕاوێژی لەگەڵ بکات لەو بارەیەوە.
٢. چارەسەری دەرمان کە پزیشکی دەروونی دەتوانێت پێشنیاری بکات.
بێگومان بۆ چارەسەر پێویستە ڕەچاوی ئاستی لادانەکەی بکرێت، وە بزانرێت چ شتێک وای کردوە بەرەو ئەو لادانە بڕوات.
ئەوە لە تەمەنی هەرزەکاریدا بوو، ئەگەر لەتەمەنی پێگەیشتوویی دابێت چارەسەری جیاوازە، پێویستە خانەوادەکەی ڕێنمایی بکەن بۆ وەرگرتنی چارەسەر بە چەند

هەنگاوێک*:
١. پزیشکی دەروونی ببینێت لەبارەی ئەم بابەتەوە، دەستنیشانی بکات کە چ لادانێکی هەیە و لە چ ئاستێکدایە.
٢. لەڕێگەی تێڕوانین بۆ ڕابردووی ژیانیەوە و سەرەتای تەمەنی، بە هەموو بابەتە تایبەتیەکانیەوە پزیشکەکە دەبێت بزانێت چۆن و بۆچی تووشی ئەم لادانە بووە. دەکرێ هەڵگری ئۆتیزمەکە خۆی باسی بکات و دەکرێ خێزانەکەی باسی بکەن و دەکرێ پێکەوە باسی بکەن، گرنگ گەشتنی زانیاریە پێویستەکان بە پزیشکەکە.
٣. وەرگرتنی دەرمانی پێویست دوای دوو خاڵەکەی پێشتر.
٤. وەرگرتنی ڕێنمایی و دوبارە ڕێکخستنەوەی پلانی ژیان.

https://www.vinmec.com/en/pharmaceutical-information/use-medicines-safely/

side-effects-of-medication-for-precocious-puberty

https://autism-parents.com/2023/04/how-to-stop-an-autistic-child-touching-himself

https://raisingchildren.net.au/autism/development/sexual-development/problematic-harmful-sexual-behaviour-autistic-children-teens

https://raisingchildren.net.au/autism/development/physical-development/bodies-boundaries

https://raisingchildren.net.au/autism/development/sexual-development/circle-of-friends-personal-boundaries-activity-children-3-15-years

https://raisingchildren.net.au/autism/development/sexual-development/romantic-relationships-feelings-autistic-teenagers

https://overcomewithus.com/autism/how-to-teach-sexuality-to-an-autistic-child

https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/family-life-and-relationships/sex-education/parents-and-carers

https://www.autismparentingmagazine.com/understanding-sexual-development

https://www.helpguide.org/articles/autism-learning-disabilities/adult-autism-and-relationships.htm

https://www.msdmanuals.com/professional/psychiatric-disorders/paraphilias-and-paraphilic-disorders/overview-of-paraphilias-and-paraphilic-disorders

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5789215

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32119312

https://www.psychiatrictimes.com/view/paraphilias-diagnosis-treatment

مێلتداون

زانینی هۆکارەکانی مێلتداون
مێلتداون ناوە کوردیەکەی (دڵشکستی)ە، بریتیە لەو دۆخەی کە کۆنترۆڵی هەست و ڕەفتارەکانیان لەدەست دەدەن بۆ چەند خولەکێک لە گریان و هاوار و جموجۆڵ بەردەوام دەبن، لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزمدا باوە، بەڵام هەمووان نیانە وە مەرج نیە هەر منداڵێک مێلتداونی هەبوو ئۆتیزمی هەبێت*.
هۆکاری ئەو دۆخەش لەئەنجامی کۆبونەوە و قەتیس بوونی هەستەکان لەناخیدا دروستەبێ، هەروەها دڵەڕاوکێ و هەستیاریەکانیش کە ناتوانن بە قسە دەری بڕن دەبێتە هۆی ئەوەی ماوەیەک جارێک مێلتداون بەسەریان ڕوو بدات*، کەواتە دەزانین ئەو منداڵانە بەهۆی نەبوون یان کەم بوونی تواناکانی دەربڕین و قسەکردنەوە، فشاریان بۆ دروست دەبێت، فشارەکەش بۆ ماوەیەک خۆی ڕادەگرێت بەڵام لە دواتردا لەپڕ هەمووی دەردەبڕێت، بەوەی هاوار و گریانێکی بێ وەستان و زۆری هەبێت بەبێ ئەوەی هۆکارێک هەبێت یان بە هۆکارێکی سادە.
بەشێک لە خێزانەکان و تەنانەت پسپۆرەکانیش، بەداخەوە بەم جۆرە گریان و هاوارکردنە دەڵێن گریانی بێ هۆ، لەکاتێکا بێ هۆ نیە بەڵکو دیوێکی دەروونی قوڵی هەیە بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم، یارمەتیدەرێکی باشیانە لە کەم کردنەوەی فشارەکانیان.

چی بکرێت لەو کاتەی مێلتداونی بەسەر دێت*؟
هەر کە بینیت منداڵەکە کەوتۆتە دۆخی مێلتداونەوە، هەوڵدە هەرچی شتی تیژ و توندبێ لە دەوروبەری لابەری، وە ئاگاداربی منداڵێک یان کەسێک لە دەوروبەری هەبێت ئازاری پێ نەگات، چونکە لەکاتی مێلتداون دەکرێت یەکێک لەم ڕەفتارانە ڕوو بدات: شەق وەشاندن، دەست وەشاندن، قەپ گرتن، هاوار کردن، گریان، قیژاندن. ئەگەر پێشتریش ئەو ڕەفتارانەی نەکردبێ هیچ گرەنتیەک نیە لەکاتی مێلتداونا نەیانکات، بۆیە دەبێ وریا بن.
پاشان بەم شێوەیە هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکە تا مێلتداونەکەی تەواو دەبێت:

١. ئارام بە لەگەڵی، یەکسەر هەوڵی ڕاوەستاندنی مەدە، ئەسڵەن هەر هەوڵی ئەوە نەدەی باشترە، چونکە مێلتداون سوودی بۆ تەندروستی هەیە.
٢. هاوسۆزی بە، ئەم دۆخە بە ویستی خۆی ئەنجام نادرێت و بە دەستی ئەو نیە، لەتاو فشاری ناخیدا کۆنترۆڵی لەدەست دەرچووە، بۆیە لێی توڕە نەبی و هاواری بەسەردا مەکە، بەڵکو بە شێوازێکی دڵسۆزانە وخاو پێی بڵێ هێور بێتەوە و قسەی خۆشی بۆ بکە.

٣. کەم قسە بکە، تا دەکرێ وشەی کەمتر بەکاربێنە، چونکە ئەوان هەرخۆی فشاری زۆر وای لێ کردون ئەم کاردانەوەیان هەبێ، بۆیە پێویستە زۆر قسە نەکەیت لەو کاتانەدا و کەم پێیان بوترێ هێور و ئارام بنەوە و خۆسەویستی دەربڕین و قسەی خۆشیش بەشڵەژان و زۆر بۆیان نەکرێت.

٤. ئەگەر لەدەرەوە ڕوویدا، گوێ بە کاردانەوەی خەڵکی تر مەدە، منداڵەکەت بەمە تەندروستی بەرەو باشتر بوون دەڕوا، خەڵکی تریش زیانیان بەرناکەوێ، بۆیە تەنیا تەرکیز بخە سەر منداڵەکەت نەک تێڕوانینی خەڵک.

٥. کاتی بەرێ، وەک وتمان بەزۆر ڕای مەگرە، با تەواو بەتاڵ بێتەوە.

مامەڵەی دوای مێلتداون
(ئەم بابەتە و بابەتی پێشوو هەمان سەرچاوەیان هەیە)
دوای ئەوەی منداڵێک مێلتداونی بەسەردێت، دوای هێور بوونەوە و پشوویەک، پێویستە ئەم چەند خاڵە جێبەجێ بکرێت:

١. ئەگەر تێگەیشتنی باشە باسی مێلتداونی بۆ بکە کە چیە، ئەگەریش نا تەنیا جار جار ئاماژە بەو کاتانە بدە کە ئەو دۆخەی بەسەر هاتوە، بۆ نمونە بڵێ (بیرتە ئەمەت لەدەست کەوت کاتێک مێلتداونت بەسەر هات)، لەوەیە لەو ساتەدا تێ نەگات مێلتداون چیە، بەڵام بەهۆی ناسینەوەی ئەو شتەی لەدەستی کەوت و بیرهاتنەوەی کاتەکە، درک دەکا مێلتداون ئەو بارودۆخەیە کە ماوەیەک جارێک بەسەری دێت.

٢. چەند کاتژمێرێک یان ڕۆژێکد دوای مێلتداونەکە هەوڵدە گفتوگۆیەکی لەگەڵ بکەیت، وە خۆشەویستی و هاوسۆزی بۆ دەربڕیت.

٣. ڕۆتینی ڕۆژانەی بپارێزە، واتا کات و خشتەی کارەکانی ڕۆژانە و حەفتانە گۆڕانکاری بەسەردا نەیەت یان کەم گۆڕانکاری تێدابێت، ئەمە وادەکات کەمتر مێلتداونیان بەسەربێت چونکە گۆڕانکاری فشاریان لەسەر زیاد دەکات، زیاتر لەجارێک لەم کتێبەدا باسی گرنگی پاراستنی ڕۆتینمان کردوە، ئەمەش یەکێکی ترە لە هۆکارەکان.

٤. بیر لە کەسایەتی و سیفاتەکانی منداڵەکەت بکەوە، بەپێی کەسایەتی و سیفاتەکانی خۆی بیر لە هەڵسوکەوتی دروست بکەوە کە بۆی گونجاو بێت ئەگەر لە کات و شوێنی جیاوازدا ئەم دۆخە یان هەر دۆخێکی بەسەر بیت.

٥. با زیاتر بزانێت دەربارەی مەوقیفەکان لەنێو کۆمەڵگە و تێڕوانین و کاردانەوەی خەڵک لەسەریان، لەڕێگەی گێڕانەوەی چیرۆکی کورت لەبارەی مەوقیف و بەسەرهاتی جۆراو جۆر دەتوانی زۆربەی بابەت و کێشە کۆمەڵایەتیەکانی تێ بگەیەنیت، ئەمەش وادەکا خۆشی بیوێ گونجاوتر بێت لەگەڵ کۆمەڵگە.

٦. ئاگەداری هەستیاریەکانی بە، بە هەر شتێک هەستیارە، وای لێ دەکا زیاتر فشاری بۆ دروست ببێت، بۆیە ڕێکاری پاراستن زیاتر بگرە بەر، بۆ نمونە ئەگەر هەستیاری بە ڕووناکی زۆر هەیە ئەوا چاویلکەی بەفلتەری بۆ بێنە و لەماڵەوە ڕووناکی زۆر پێ مەکە، ئەگەر بە بۆنی زۆرە ئەوا کاتێک هەست بە بۆنی زۆر دەکات بە شتێکەوە مەژغولی بکە، بە هەرچیەک هەیەتی هەوڵدە ڕووبەڕووی بیتەوە.

٧. تۆپی نەرم، سلایم، یان هەر شتێکی تر کە یاری پێ بکرێت بۆ ئەوەی فشار کەم بێتەوە، با لەلای بێت بەردەوام بۆ ئەوەی هەر کات هەست بکا فشاری لەسەر زۆر دەبێت یاری پێ بکات، ئەمە وادەکات ئەگەری مێلتداون کەم بێتەوە.

https://raisingchildren.net.au/autism/behaviour/common-concerns/meltdowns-autistic-children-teenagers

https://www.ambitiousaboutautism.org.uk/information-about-autism/behaviour/meltdowns-and-shutdowns

https://parents.actionforchildren.org.uk/additional-needs-disabilities/support-home-school/autistic-meltdowns

توندوتیژی

توندوتیژی بەرانبەر منداڵانی تر*

بەشێک لە منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم لە منداڵیدا فێری ئازاردانی منداڵانی تر دەبن، ئەتوانین بڵێین ئەو شتەیە پێی دەوترێ دەست وەشاندن، ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەم ڕەفتارە بە چەند خاڵێک دەکرێت:

١. هێمن بە هەتا دەتوانیت

نابێت ئامانجت وابێ بە توندوتیژی و تووڕەیی ڕێگری لە توندوتیژی و تووڕەیی ئەو بگریت، بەپێچەوانەوە لەوانەیە زیاتر توندوتیژی بکات ئەگەرچی لەبەردەم تۆدا نەوێرێ دەری بڕێت.

٢. بە ڕاشکاوی بڵێ نەخێر

کاتێک شتێک دەکا یان دەیەوێ شتێک بکا کە نابێ بیکا، پێی بڵێ مەکە، نەخێر، نابێت، نەرمی مەنوێنە لەو شتانەی کە نابێ بیانکا و بەتەمایانە، بەڵکو بە هێمنیەوە سوور بە لەسەر ڕەت کردنەوە و قبوڵ نەکردنی. ئەگەر پێویست بکات ڕێگریەکی جدی لێ بکە، بۆ نمونە کە لە منداڵێکی تر دەدات دەستی بگرە و بڵێ ناهێڵم وا بکەیت.

٣. ڕەفتاری جێگرەوە دابنێ

هەندێک کات لەتاو فشار و تووڕەییدا وا دەکەن، بۆیە باشترە شتێک بدۆزیتەوە بەوەیا تووڕەییەکەیان دەربڕن، بۆ نمونە هەر کاتێک دەست دەوەشێنن شتێک بدۆزیتەوە مەژغولی بکەیتە ئەو شتە، بۆ نمونە شتێکی نیشان بدەی یان یاریەکی پێ بدەی، یانیش پێی بڵێی لەبری ئەوەی لەو منداڵە بدەی لەو جانتایە بدە(بەڵام نەکرێ بە عادەت، واتە بەردەوام ڕای نەهێنی لەشتی تر بدات ئەوە وای لێ دەکات ڕابێت بەسیفەتی لێدان).

٤. گفتوگۆی لەگەڵ بکە

هەر جارێک لەمنداڵی تر یان کەسی تری دایەوە، دوای ڕێگری کردن لێی هەندێک گفتوگۆی لەگەڵ بکە، پێی بڵێ کە دەزانی بێ تاقەت و بێزارە بۆیە وای کردوە بەڵام ئەوەشی پێ بڵێ کە هەڵەیە و نابێ بەو شێوەیە ڕەفتار بکات.

٥. ڕستەی کورت بەکاربێنە

لەو کاتانەی ئازار بەیەکێک دەگەیەنێت یان دوای ئەوەیە و گفتوگۆی لەگەڵ دەکەیت، هەوڵدە وشەکان کەم بن و ڕستەکان کورت بن، بەزمان و شێوازێکی سادە و ئاسان لەگەڵی قسە بکە ئاوا زیاتر گوێ لەقسەکانت دەگرێ.

٦. بیانبە شوێنێک ئارام بنەوە

بۆ نمونە پارکێک، یان تا دەرەوەی شار بڕۆن، ئەگەریش لە دەرەوەی شارن باشترە بۆ ئەم دۆخە، ئەگەریش هەر شوێنی تر نەبوو لەماڵەکەدا مەجالێکی هێمن و دوور لەکەسەکانی تری بۆ دروست بکە، لەوێ قسە یان یاری بکەن.

٧. بۆشاییان پێ بدە

بۆشاییەکی پێ بدە تا ئارام بێتەوە و بێتەوە سەر خۆی ئینجا باسی ئەو هەڵەیە بکە کە کردویەتی، هەروەها هاواری بەسەردا نەکەیت بەشێوەیەک بترسێت، وە لێدانیش بەکارنەهێنیتەوە لەکەڵی بەهیچ جۆرێک، چاو سوور کردنەوە و تووڕەبوون ئاساییە بەڵام بێ قاڵەقاڵ و لێدان.

٨. دوای ئارامبوونەوە قسەی لەگەڵ بکەوە
هەر کاتێک تەواو ئارامە و کات تێپەڕیوە بەسەر ڕەفتارە ناپەسەندەکەی و هەست دەکەی نایەوێ وا بکاتەوە، قسەی لەگەڵ بکەوە لەبارەی و بۆی ڕوون بکەوە کە بۆ هەڵە بووە و کاریگەریەکانی چی بووە و وای کردوە چۆن سەیر بکرێت، ئەگەر تێگەیشتنی باش بێت ئەوە باشترە ئەگەریش تێگەیشتنی باش نەبێ ئاساییە هەر قسەکانی بۆ بکە، وانەزانی تێ ناگات لەو کاتەش هیچ وەرنەگرێت قسەکانی بیر دەمێنێت.

توندوتیژی بەرانبەر خانەوادە*
ئەگەر منداڵێکی هەڵگری ئۆتیزم فێری ڕەفتاری توندوتیژانە و لێدان بەرانبەر ئەندامانی خێزانەکەی خۆی بەتایبەت دایکو باوک ئەنجام بدات، لەبەر یەکێک لەم هۆکارانەیە و چارەسەرەکەشی لاوازکردنی هۆکارەکەیە*:

١. هەست کردن بە دڵەڕاوکێ یان فشار.
هەوڵدە فشار و دڵەڕاوکێی کەم بکەیتەوە، لەڕێی وەرزش و یاری لەنێو سروشت جا دەرەوەی شار بێ یان پارک، دەکرێت.

٢. بیەوێ قسە بکات، بەڵام نەتوانێت.
هەندێکیان بەهۆی ئەوەی ناتوانن قسە بکەن یان ناتوانن هەموو ئەوەی دەیانەوێ بیڵێن، پەنا دەبەنە بەر ئەوەی بەتوندوتیژی بەرانبەر تێ بگەیەنن کە چیان دەوێ، بۆیە پێویستە خێزان بە دەم هەموو ئاماژەیەکی ڕەفتاری و دەنگییەوە بچێت تاکو منداڵەکە بزانێت بێ ئەوەی لێدان بەکار ببات خێزانەکەی دەیانەوێت لە پەیوەندیدا بن لەگەڵی، وە ئەو منداڵانەی بەم هۆکارە توندوتیژ دەبن بە بەرەوپێشچوونی ئاستی قسەکردنیان توندوتیژیەکەیان نامێنێت.

٣. ئازاری جەستەییان هەبێت.
هەندێک کات منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم ئازارێک لە جەستەیان هەیە بەڵام بەهۆی نەتوانینی قسەکردن یان دەربڕینی تەواوەتی، تەنیا لەدەستیان دێ هاوار بکەن، هەندێ کات بۆ کەم کردنەوەی ئەو فشارە پەنا دەبەنە بەر ڕەفتاری توند، بۆیە پێویست دەکات هەردەم خێزان چاودێری جەستەی منداڵەکەیان بکەن، ماوەیەک جارێ فەحسێکی عامی بۆ بکەن.

٤. بیەوێ سەرنج ڕابکێشێت.
ڕاستە خێزەکان منداڵە هەڵگری ئۆتیزمەکانیان پشتگوێ ناخەن، وە هەرچیەک پێیان بکرێ بۆ پێشخستنی ئاستی دەیکەن، بەڵام بەداخەوە هەڵەیەکی باویان هەیە ئەویش

ئەوەیە هەوڵ نادەن تێ بگەن لە دنیا و دەروونی منداڵەکە، نایانەوێ بزانن ڕەفتار و یاریە جیاوازەکانیان بەمانای چی دێن، وە سەرنجی نادەن، کاتێک منداڵەکە هەست بەمە دەکات ئەگەر بیەوێ سەرنجیان ڕاکێشێت ڕەفتاری ناپەسەند ئەنجام دەدات لەناچاریدا، بۆیە هەردەم هەوڵ بدە لەگەڵ منداڵەکەتان تێکەڵ بیت و بەدەم هەموو دەربڕینێکیەوە بڕۆ گەرچی بایی پێویست تێ نەگەیل لێی.

٥. هەستیاریەکانی.
پێویستە هەستیاریەکانی یەک بەیەک دەستنیشان بکەیت و بزانیت بەچی هەستیارە، بەرانبەر هەر هەستێک لاواز بوو و شڵەژانی تووش بوو لەکات و شوێنی جیاواز ئەوە بزانە هەستیاری پێ هەیە، بۆ نمونە ئەگەر تووشی شڵەژان دەبێ بە دەنگی تۆزێ بەرز بە واتای هەستیاری دەنگی دێ، ئەگەر بێزار دەبێ و هەڵدەچێ کە یەکێک دەیگرێ واتا هەستیاری بەبەرکەوتنی هەیە، ئاوا هەستیاریەکانی تریشی دەستنیشان بکە، ئەگەر ئەو شتانەی پێی هەستیارە زۆر بن لەدەوروبەری و خێزانەکەی وریای نەبن لەوانەیە پەنا بباتە بەر دەست وەشاندن وەک بەرگریەک لەخۆی.

٦. نەزانێ لەدەوروبەری چی دەگوزەرێ.
بۆ نمونە وەک ڕۆبۆت بەپرۆگرامێک ڕاهێنانی بۆ دانراوە لە سەنتەر یان لەماڵەوە، کە تێناگات لەو ڕەفتار و یاری و ڕاهێنانانەی لەگەڵی دەکرێ، تووشی جۆرێک لەترس دەبێت و پەنا دەباتە بەر توندوتیژ بوون، خێزان دەبێت ژینگەیەکی سادە و ئاسایی بۆ فەراهەم بکەن نەک دەوروبەری ئاڵۆز بکەن.
ئەمە هۆکارەکان بوون و باسی چۆنیەتی نەهێشتنی هۆکارەکەمان کرد، لەوانەیە خێزانەکان بیانەوێت بزانن چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو منداڵەیان بکەن کە لێدان بەکاردێنێت و هێشتا هۆکارەکەیان لەناو نەبردوە، مامەڵە کردن لەو کاتەی منداڵەکە دەیەوێت لێیان بدات لەم چەند خاڵە پێکدێت:

١. ئارام بمێنەوە، ئەگەر تۆش لەگەڵیا تووڕە بی تووڕەییەکەی ئەو زیاد دەکات، لەو ساتەشدا بێدەنگ بێت لەکاتی تردا خراپتر دەبێت.

٢. لەسەر ڕێگاکەی مەوەستە و خۆتی لێ لابدە و مەیگرە، دەرگای دەرچوون دابخە با لەماڵەوە ئازاد بێت.

٣. تەنیا بەرگری بکە، هێرش مەکە، دەستی وەشاند دەستی بگرە و دواتر بەری بدە.

٤. لە قسەکردن و ئاماژەپێدان مەوەستە، بەردەام بەقسەبێت یان ئاماژە ئاگەداری بکەوە بوەستێت لەو ڕەفتارەی، وە پەیوەندی چاو بەردەوام بهێڵەوە لەگەڵیا.

٥. بە هێمنی وای لێ بکە بیەوێت قسەت لەگەڵ بکات، بۆ نمونە تۆزێ بیگرە و پێی بڵێ قسە بکەین یان شتێکی لێ بپرسە یان پێی بڵێ ئاخر بۆ وا دەکەی، نەک هەر قسە نەکەی یان تەنیا هاواری بەسەردا بکەی، بەڵکو هەوڵدە لەگەڵیا قسە بکەی، ئەگەریش توانای قسەکردنی نیە کێشە نیە تەنیا با بزانێت دەتەوێ لەگەڵی دابنیشی و پەیوەندیتان هەبێ.

ڕاگرتنی ئازاردانی خۆی*

بەشێک لەمنداڵانی هەڵگری ئۆتیزم ڕەفتاری ئازارگەیاندن بەخۆیان هەیە، بەهۆی ئەم هۆکارانەوە ئەو ڕەفتارە فێردەبێ:

١. هەست بکات گوێی بۆ ناگیرێت و بەدەم ئاماژە جەستەیی و دەنگ دەرکردن یان قسەکانیەوە ناچن.

٢. فێرکرابن وا لەخۆیان بکەن.

٣. هەڵبژاردەیان نەدرابێتێ، واتە خێزانەکەیان هەوڵیان نەدابێ هیچی ئەوتۆ بەدڵی ئەو بکەن.

٤. لەلایەن منداڵ یان کەسی ترەوە ئازار بدرێن.

٥. بەزۆر قسەیان بۆ بکرێت یان بەزۆر دابنیشێنرێن ڕۆژانە.

٦. کەسێک یان شتێکیان لەدەست دابێ.

٧. پێشتر توندوتیژی زۆریان بینیبێت، مەرج نیە بەرانبەر خۆیان بۆ نمونە دایکی لەبراکەی دابێت، یان باوکی لەدایکی دابێت یان دوو منداڵی دراوسێ شەڕیان کردبێ. خێزان پێویستە هۆکارەکەی بزانێت و نەیهێڵێت تا ئەو ڕەفتارە لەمنداڵەکەدا بەردەوامی نەبێت، سەبارەت بە خاڵی شەشەم و حەوتەم کە لەبارەی بیری منداڵەکەن لەوانەیە هەندێک خێزان بپرسن چۆن ئەو دوو خاڵە نەهێڵن؟ ئەگەر منداڵەکە توانای گفتوگۆی هەیە ئەوا گفتوگۆی لەگەڵ بکەن لەسەری تەنیا بە گفتوگۆیەکی هێمنانە و قوڵ گرێ دەروونیەکەی دەکرێتەوە، ئەگەریش نا هەوڵدەن لەو ماوەیە بە یاری و چالاکی زۆرتر مەژغولی بکەن تا کەمتر بایەخ بە بیری ڕابردووی بدا و زیاتر لە ئێستایا بێت.

لەو ساتەی لەخۆی دەدات، پێویستە بە ڕەچاو کردنی ئەم چەند خاڵە مامەڵەی لەگەڵ بکەن:
١. خێرا کاردانەوە دەرببڕە، با بزانێت لەگەڵیدان.

٢. تۆنی دەنگت نزم بهێڵەوە و بەئارامی ڕەفتار بکە، وە بە قسە و ئاماژە پێی بڵێ هێور بێتەوە.

٣. ئەگەر لەگریان و هاوار نەوەستا ئاساییە، دوای کەمێک وەرەوە بۆ لای لەوانەیە تەنیا پێویستی بە دەربڕینی هەستە قەتیس بووەکانی ناخی بێت.

٤. شتە تیژ و ڕەقەکان لە نزیکی لابەرە، لەگەڵ ئەو شتانەی هەستیاری پێیان هەیە، بۆ نمونە هەستیاری بە ڕووناکی هەبێ ڕووناکیەکان لابەرە یان کەم بکەوە.

٥. پێی بڵێ لەبری لەخۆدان چی بکات، بۆ نمونە ئەگەر قژی خۆی گرتوە پێی بڵێ «دەستت داگرە، ئەو جانتایە بگرە»، یان بە هەر جۆرێکی تر بێ بۆ ڕەفتارێکی تر ئاڕاستەی بکە.

٦. بیگرە و ڕێگری لەئازاردانی خۆی بکە، بەڵام بە توندی نا و بە ئارامی.

٧. بەربەست بەکاربێنە، مەبەستمان لەبەربەست هەر شتێکە لەنێوان دەستی و ئەو شوێنەی جەستەی بێ کە لێی دەدا، بۆ نمونە کە دەکێشێ بەسەری خۆیدا جگە لەوەی هەوڵ بدەن دەستی بگرن بەهێواشی وەک لەخاڵی پێشوو باسمان کرد، دەتوانن بالیفێک یان هەرشتێکی نەرم دانێن لەقەدی سەری یان لەسەر دەستی وەک بەربەستێک.

٨. ئەگەر زیادەڕەوی دەکات لەئازاردانی خۆی، با بڵێین ئەگەر هۆکارەکان بۆ ماوەیەکە هیچیان نەماون و هێشتا ڕۆژانە یان حەفتەی جارێکیش لە خۆی دەدات، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشکی دەروونی یان چارەسەرکاری پیشەیی یان هەر پسپۆڕێکی تر کە کارەکەی لەم بارەیەوە بێت بکەن، بۆ دڵنیابونەوە لەهۆکاری توندبوونی ئەم حالەتەی و دۆزینەوەی چارەسەری گونجاو.

هۆکارەکانی توندوتیژبوون
هۆکارێکی باو کە وای کردوە لەمرۆدا ببینین زۆرێک لە هەڵگرانی ئۆتیزم توڕەن و توندوتیژیان هەیە دەرمانەکانە، چونکە دەرمان دەکرێ کاریگەری هەبێت لەسەر ئەعساب و میزاجی منداڵ، تووشی کەم جەوی و خەمۆکی و ڕەفتاری توندوتیژی

بکات*، بۆیە ئاگەداربن هەر دەرمانێکی پێ دەدەن لەپێشدا کاریگەریە لاوەکیەکانی بزانن.

سەرچاوەیەکی تری زیادبوونی توڕەیی لەلایەنی دەروونیەوەیە*:

١. تێ نەگەن چی دەگوزەرێت لە دەوروبەریان، هەروەک لە نمونەیەکی پێشتردا باسمان کرد وەک ئەو پرۆگرامە چڕەی ڕاهێنانەکان کە زۆرێک لە سەنتەرەکان و ڕاهێنانەکان جێبەجێی دەکەن.
٢. کەمبوونی توانای دەربڕینی ئەوەی دەیانەوێ بیڵێن.
٣. دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی.
٤. زۆر بوونی هەستیاریەکان.
٥. بیەوێ لە شوێنێک یان چالاکی و ڕاهێنانێک یان جۆرێکی مامەڵە دەربازی ببێت، واتە بێزار بێت لەو دۆخەی ئێستای تیایەتی.
بە زانینی هۆکارەکەی خێزان دەتوانن ئاسانتر مامەڵە لەگەڵ توڕەییەکەی بکەن یان کەمی بکەنەوە یانیش ڕای بگرن.

https://www.wikihow.com/Handle-an-Aggressive-Autistic-Child

https://www.tpathways.org/faqs/what-should-i-do-if-my-child-with-autism-hits-me

https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/behaviour/self-injuri-ous-behaviour/all-audiences

https://healthify.nz/medicines-a-z/m/medicines-that-affect-mood

https://raisingchildren.net.au/autism/behaviour/common-concerns/aggressive-be-haviour-asd

ڕەفتارەکان

ئەو ڕەفتارانەی ئاسایین

هەڵگرانی ئۆتیزم بەهۆی جیاوازی کەسایەتی و سروشتیانەوە، لەڕووی ڕەفتاریەوە زۆرجار هیچ لە کەسانی تر ناچن، بەڵام ئەم لێکنەچوونە هەردەم نەرێنی نیە، بەڵکو خێزان پێویستە تەنیا وەک جیاوازیەکی ئاسایی لێکی بداتەوە وەک چۆن هەموو منداڵان لەیەکتر جیاوازن، ئاوا منداڵێکی هەڵگری ئۆتیزمیش جیاوازە بەڵام بەڕێژەیەکی زیاتر جیاوازە، نەک بەهۆی جیاوازیەکەیەوە بڵێن منداڵەکەمان کەموکورتی دارە، چونکە هەموو جیاوازیەک کەموکورتی نیە، ئەو منداڵە بە گەورەیی و

بەدرێژایی ژیانی ڕەفتاری جیاواز دروست دەکات و ڕاناگیرێت ئەم جیاوازیە، هەرخۆی پێویستی بە ڕاگرتنیش نیە، چونکە سروشتی ئەو ئاوا کار دەکات، ئەوەی پێویستە ڕاست کردنەوەی تێگەیشتنی دەوروبەریەتی.

ئەگەر بەزۆر هەموو ڕەفتارێکی پێ تەرک بکرێت تەنیا لەبەر جیاواز دەرکەوتنی، دەبێتە هۆی ئەوەی خۆی نەتوانێت جیاوازی بکات لەنێوان ڕەفتاری پەسەند و ناپەسەند، بەهۆی ئەوەی پێوەرێکی نیە بزانێت چ ڕەفتارێکی پێ تەرک کراوە و چ ڕەفتارێکی پێ تەرک نەکراوە، بەڵکو خێزانەکەی تەنیا لەبەر ئەوەی لە منداڵانی تر بچێ هەموو ڕەفتارێک کە جیاواز بێ پێی تەرک دەکات، ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە، بەڵکو پێویستە تەنیا ڕەفتارە زیانبەخشەکانی پێ تەرک بکرێت، تاکو لەمێشکی خۆیدا پێوەرێک دیاری بکات و ئەو ڕەفتارانەی ناپەسەندن بەهۆی زیانگەیاندنیانەوە بیانناسێت یان بەهۆی ئەوەی دژی عورفن بۆ نمونە شتە عەیبەکان بێت.

کەمکردنەوەی ڕەفتاری دوبارە

یەکێک لەنیشانەکانی ئۆتیزم بریتیە لەزۆری ڕەفتاری دوبارە*، واتە دوبارە کردنەوەی کۆمەڵێک ڕەفتار یان ڕەفتارێکی دیاری کراو بۆ ماوەیەک، مەرج نیە لە هەموو هەڵگرێکی ئۆتیزمدا هەبێت بەڵام لەزۆربەیان هەیە.
لەڕاستیدا ئەو دوبارە کردنەوەی ڕەفتارە ئاسودەییە بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم نەک کێشە، بەڵام کاتێک زیادەڕەوی دەکات لەدوبارە کردنەوە لەوانەیە ببێتە کێشە بۆ ئاستی فێربوونی و خێزانەکەشی بێزار بکات، بەم چەند خاڵە دەکرێ ڕەفتاری دوبارە کەم بکرێتەوە*:

١. هەوڵبدە بزانیت بۆ وا ڕەفتاری دوبارە زۆر دەکات، دەکرێ بەهۆی دڵەڕاوکێ یان هەستیاریەوە بێت، باشتر وایە یارمەتی لە شارەزایەکی دەروونزانی وەربگری بۆ دڵنیابوون لە هۆکارەکەی ئەگەر خۆت ناتوانی دڵنیابیتەوە.

٢. ژینگەکەی ڕێک بخە، نە ڕووناکی بە ڕادەیەک یان بەشێوەیەک بێت کە بێزاری بکات نە دەنگە دەنگی بەرز هەبێت، وە کەسێکیش لە دەوروبەری نەبێت بێزاری بکات، ئەو یاری و ڕاهێنانانەی لەگەڵ مەکەن کە خۆی قبوڵی نیە.

٣. با یاری و شتی زۆر هەبێ لە دەوروبەری بیکات، هەڵبژاردنی کەم بێت ڕەفتاری دوبارە زیاتر دەکات.

٤. دڵەڕاوکێی کەم بکەوە، بە ڕێگرتن لەو شتانەی وای لێ دەکەن بترسێ یان شەرم بکات دڵەڕاوکێی کەم دەبێتەوە، ئەگەر لەتەمەنی هەرزەکاری بەسەرەوەیە فێری بکە بۆ چەند چرکەیەک چەند هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژێت و بیداتەوە و خەیاڵی ساف بکات.

٥. لەکاتی یاری یان هەر شتێکی تر ڕەفتاری دوبارەت لێی بەدی کرد، لەو کاتەدا بڕۆ لەگەڵیا یاری یان چالاکیەک بکە، تاکو مەژغول بێتە ڕەفتارێکی تر لەگەڵ تۆ، بەڵام مەرج نیە هەموو جار وابکەی ئاساییە هەندێ جار ڕەفتاری دوبارەی هەبێ وەک وتمان ئەمە تەنیا بۆ ئەو منداڵانەیە کە زیادەڕەوی دەکەن لەڕەفتاری دوبارە.

٦. سنور بۆ چالاکیەکانی دابنێ، بۆ بنمونە منداڵێک ئۆتیزمی هەیە ناوی عدنانە، عدنان خووی گرتوە بە یاریەکی دیاری کراو یەک شتی پێدەکا و یاری تر ناکا یان بە دەگمەن دەیکا، تۆ ئەو یاریە لە عدنان سنوردار بکە، بۆ نمونە پێی بڵێ تەنیا دوو سەعات ئەم یاریە ئەکەی دواتر یاری تر ئەبێ بکەی، ماوەیەک دیاری بکە لەو ماوەیە عدنان ئەو یاریە لە دوو سەعات زیاتر نەکات، بۆ نمونە حەفتەیەک بێت، دوای حەفتەکە کەمی بکەرەوە بۆ سەعاتو نیوێک، لەدوای سەعاتو نیوێک لێی وەربگرەوە، حەفتەی دوای ئەوە بیکە تەنیا بە یەک سەعات، حەفتەی دواتریش بیکە بە نیو سەعات و جێگیری بکە. بەم شێوەیە پلان دابنێ و ڕەفتارەکەی سنوردار بکە ماوە ماوە تا کەم دەبێتەوە بۆ ئاستی پێویست.

٧. ڕەفتار و شتی جێگرەوە دابین بکە، ئەگەر دەتەوێ ڕەفتارێکی دوبارە تەرک بکات یان کەم بکاتەوە پێویستە جێگرەوەیەکت بۆ ئەو ڕەفتارە هەبێت، بۆ نمونە لەبری دوبارە باس کردنەوەی تۆمو جێری باسی شتێکی تری لەگەڵ بکە، لەبری ئەو سەیارەیەی دایم یاری پێ دەکات بەلەمێکی بۆ بێنە.

باوەش کردن بە بێگانە*

لەگەڵ ئەوەی بەشێک لەهەڵگرانی ئۆتیزم هەستیارن بە بەرکەوتن و نایانەوێ کەس باوەشیان پێ بکات یان باوەش بکەن بە کەسدا، بەشێکیان بەپێچەوانەوەن باوەش دەگەن بە هەموو کەسێک، تەنانەت هەندێک خێزان دەیگێڕنەوە کە منداڵەکەیان لەشوێنە گشتیەکان باوەشی بە کەسی بێگانەدا کردوە، هۆکارەکەی ئەوەیە هەڵگرانی ئۆتیزم هەمان تێڕوانینی کۆمەڵگەیان نیە بۆ خۆشەویستی دەربڕین و کۆمەڵایەتی بوون نیە، هەڵگرێکی ئۆتیزم ئەگەر باوەشی لا ئاسایی بێت ئەوا دەیەوێ بە هەموو کەسیدا بکات و بیکات بە ڕێگایەکی پەیوەندی بەستن لەگەڵ منداڵان و کەسانی تر. بەڵام هەموو جار شتێکی باش نیە، چونکە هەموو کۆمەڵگە وەک هەڵگرانی ئۆتیزم بیر ناکەنەوە و بیرۆکەی خراپ بەڕێژەیەکی زۆر لەمێشکی کەسانێکدا هەیە کە ئۆتیزمیان

نیە، یاخود ساردو سڕن و پێیان خۆش نیە منداڵ و کەسی بێگانە نزیکیان بێتەوە،

کەواتە چۆن چارەسەر بکرێت؟
بەکارهێنانی چیرۆک ڕێگایەکی باشە بۆ ئەوەی منداڵێک فێر بکرێت نەیەوێ باوەش بە کەسی بێگانەدا بکات، پێویستە لەسەرەتاوە خێزان منداڵ ڕابێنن بەگوێ گرتن لە چیرۆک، پاشان ئەو شتانەی دەیانەوێ منداڵەکەیانی فێر بکەن چیرۆکی بۆ بەکاربێنن، بە گێڕانەوەی چیرۆک دەربارەی مەترسی و خراپی باوەش کردن بە کەسی بێگانەدا دەتوانی منداڵێکی ئاوا قایل بکەی کە لەو ڕەفتارەی سارد بێتەوە.
بۆ بۆن کردنی کەسی بێگانەش هەمان ڕێگا پێویستە.

دەنگ دەرکردن*
مەبەست لە دەنگ دەرکردن ئەو پیت یان وشە یان دەنگانەیە کە منداڵ لەبەر خۆیەوە دەیڵێت، هەندێک خێزان بەمە دەڵێن ورێنە یان قسە لەبەر خۆوەکردن.
زۆر هۆکار هەیە بۆ ئەوەی وا لەمنداڵێک بکات دەنگ دەربکات، یەکێک لەهۆکارە باوەکان ئەوەیە کە هەستیاری هەیە یان فشارێکی لەسەرە بەم دەنگ دەرکردنە خۆی هێور دەکاتەوە، هەروەها لای هەڵگرانی ئۆتیزم دەنگ دەرکردن مانای جیاوازی هەیە وەک لەلای کەسی تر، بۆیە نابێ هیچ کات لۆمە بکرێن یان توڕەبن لێیان لەسەر دەنگ دەرکردن.
بۆ کەم کردنەوەی ڕەفتاری دەنگ دەرکردن، پێویستە لەپێشدا هۆکارەکەی لە منداڵەکەدا ڕەچاو بکەین، هۆکارە سەرەکیەکان ئەم خاڵانەن لەگەڵ ڕێگاچارەی گونجاو:

١. هەستیاری
هەستیاری بەدەنگی بەرز، هەستیاری بە ڕوناکی زۆر و تیشک، هەستیاری بە بۆن، هەستیاری بەبەرکەوتنی جەستە و باوەش، چەند هەستیاریەکی تر هەیە، پێویستە بزانی چ هەستیاریەک و چەند هەستیاری لەمنداڵەکەتدا هەیە، تاوەکو ڕێگر بی لەوەی بەهۆی هەستیاریەکەیەوە فشاری بۆ دروست بێت، چونکە کاریگەری نەرێنی زۆری بەدواوەیە یەکێک لەوانە زیادبوونی دەنگ دەرکردنە.

٢.دڵەڕاوکێ
زۆر ترسان لەشتێک، شەرمی زۆر، شڵەژان لەکاتی شتێک، هەریەک لەمانە نیشانەی دڵەڕاوکێن، پێویستە کەم بکرێنەوە لەسەری.

٣. تەرکیز
هەندێک کات بۆ ئەوەی تەرکیز و بیرکردنەوەیان بەچڕی لەسەر چالاکیەک یان یاریەک یان خەیاڵێک بمێنێتەوە، کۆمەڵێک دەنگ دروست دەکەن، ئەگەر لەماڵەوە وای

کرد لێی گەڕێ زیانی نیە بەپێچەوانەوە نیشانەی قوڵبونەوەی بیرکردنەوەیە، بەڵام لە دەرەوە وابکات لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی زیاتر بەنامۆ سەیربکرێ و کێشەی کۆمەڵایەتی بۆ دروست بکات لەداهاتوودا، بۆیە لەدەەوەبێ واباشترە بیوەستێنی تەنیا بەوەی لە یاریەکەی یان خەیاڵەکەی بیپچڕێنی.

٤. ویستی قسەکردن
منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان لاوازن یاخود گفتوگۆیان کەمە. ئەگەر بیانەوێ گفتوگۆ بکەن و قسە بکەن لەگەڵ کەسانی تر و نەتوانن، لەبری ئەوە خۆیان دەنگ دەردەبڕن، لەو کاتانەدا پێویستە خێزان بەدەمیانەوە بچن و هەوڵ بدرێ، گفتوگۆیان لەگەڵ بکرێ، ئەگەریش منداڵێک بێ نەتوانێ گفتوگۆ بکات بەلانی کەم بزانێت کەسانێک بەدەمیەوە هاتون.

٥. پەرۆشی
هەندێک کات لە پەرۆشیدا یان وەک دڵخۆشی دەربڕین ئەو دەنگانە دەردەبڕن، لەم کاتانەدا ڕێیان لێ نەگیرێت باشترینە چونکە تەنیا شێوازێکی جیاوازی دەربڕینە لەلایان.

پێکەنینی هیستریکی
مەبەست لە پێکەنینی هیستریکی پێکەنینی لەپڕ یان هۆکار نەزانراوە، هەندێک خێزان و تەنانەت پسپۆڕیش دەڵێن پێکەنینی بێ هۆکار بەڵام بێ هۆکار نیە لەڕاستیدا، تەنیا هۆکارەکەی ڕوون نیە بۆ خێزان.

ئەم پێکەنینە لەپڕانە یان ئەم پێکەنینە زۆرانە چەند هۆکارێکیان هەیە لەهەڵگرانی ئۆتیزمدا: دڵخۆشن و دڵخۆشیەکەیان دەردەبڕن بە پێکەنین بێ ئەوەی شتی پێکەنیناوی ڕوویدابێ، یان خەیاڵی شتی پێکەنیناوی دەکەن، یان ترسێکیان هەیە پێش گریان پێدەکەنن، هەندێک کات بەهۆی دڵەڕاوکێوە خۆیان دەخەنە پێکەنین و خەیاڵی پێکەنیناوی دەکەن، بەگشتی دەگەین بەوەی کە هۆکاری پێکەنینی هیستریکی شتێکی خراپ نیە بەپێچەوانەوە بۆ تەندروستی باشترە.
بەڵام هەندێک کات منداڵێک زیاد لەڕادەی ئاسایی پێ دەکەنێت، لەو کاتەدا باشترین کار ئەوەیە ڕاستەوخۆ مەژغول بکرێتە بابەتێکی تر، ئەگەر یاری یان چالاکی زۆر هەبێت بیانکات کەمتر تووشی ئەم دۆخە دەبن، بۆیە خێزان دەتوانن بە پشت بەستن بە بوونی هۆکاری زۆر بۆ مەژغول بوون وەک یاری و ئامراز و چالاکی جۆراوجۆر، کۆنترۆڵی ئەو پێکەنینانە بکەن، کاتێک لە میوانی یان شوێنێکی گشتی تووشی ئەو ڕەفتارە دەبێ ئەوە پێویستە یاریەک یان ئامرازێکی مەژغول بوونتان هەڵگرتبێ تا مەژغولی بکەن. چارەسەری تەواوەتی بۆ پێکەنینی هیستریکی نیە، ئەمە تەنیا بۆ کەم کردنەوەیەتی و

لە ئەزموونی ئەو خێزانانە بینیومە کە منداڵی هەڵگری ئۆتیزمیان هەبووە و تووشی ئەم کێشەیە بوون، گەرنا سەرچاوە زانستیەکان وەکو ڕێگا چارە هیچ پێشنیارێکی دڵنیاکەرەوەیان نیە.

گریانی زۆر*

زۆربەی لەهەڵگرانی ئۆتیزم زیاتر لەڕادەی ئاسایی گریانیان هەیە، ئەوە ئاساییە، بەڵام بەشێکیان هەم بەڕادەیەکی نائاسایی زۆر دەگرین هەم گریانەکەیان ناوەستێننەوە تا کاتێکی زۆر وە بە شتی بچوک دەست دەکەنە گریان، لەم بارودۆخەدا بە سێ هەنگاو چارەسەر دەکرێت:

١. هۆکارەکەی بزانە، ئایا بەهۆی ئەوەیە شتێکی دەوێ و بۆی ناکرێ؟ ئایا شتێکی ناوێ و پێی کراوە وەک ڕاهێنانێک؟ ئایا دەیەوێ سەرنجتان ڕاکێشێ و خەریکی بن؟ هەر هۆکارێکی هەبێ بیدۆزەوە، بەڵام یەکسەر ئەوە جێبەجێ نەکەی کە دەیەوێ، بەڵکو داوای لێ بکە ئارام بێتەوە و یارمەتی بدە بەقسەی خۆش و دەست لێدان بە نەرمی تا ئارام دەبێتەوە، ئینجا ویستەکەی بەجێ بگەیەنە، وە لەکاتی گریانەکەشیدا پێی بڵێ کە تا نەوەستێ شتەکەی بۆ بەجێ ناگەیەنیت، بۆ نمونە یاریەکی دەوێ کە لای براکەیەتی، کە بەو شێوەیە گریا پێی مەدە و پێی بڵێ کەی گریانت نەما ئینجا دەتداتێ.

٢. قسەی خۆش و وەسفدانی زیاد بکە، با بیرکردنەوەی ئەرێنی لە مێشکیا دروست ببێت دەربارەی خۆی، بەڵام لێشی بگەڕێ خۆی کێشە بچوکەکانی چارەسەر بکات و هەموو شتێکی بۆ مەکرن، بەم جۆرە بەهێزتر دەبێت لەگەڵ بیرکردنەوە ئەرێنیەکانی.

٣. تواناکانی زیاد بکە، لەڕێگەی یاری تایبەتی مێشک بێت یان بەوەی زیاتر سەربەخۆی بکەی لە چالاکیەکان یان پیاسە و گەڕانی دەرەوەی شار زیاد بکەن، یاخود پسپۆڕێک پێشنیاری ڕێگای ترتان بۆ بکات، زۆرجار لەگەڵ بەرەوپێشچوونی توانا کۆمەڵایەتی و ژیریەکانیان گرینۆکیان کەم دەبێتەوە.

عینادی

یەکێک لەڕەفتارە باوەکان لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزم، عینادیەکانیانە*، کەسی هەڵگری ئۆتیزم زۆربەی کات توند و سوورە لەسەر هەر شتێک دەیەوێت.
بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەم جۆرە ڕەفتارە، پێویستە تەنیا دوو خاڵ ڕەچاو بکرێت*:
یەکەم: بیرۆکەیەک بگەیەنە.

دووەم: بیرۆکەیەک وەربگرە.
مەبەست لەم دوو خاڵە ئەوەیە کە نابێ تەنیا تۆ فەرمانی بەسەردا بکەی یان داوای شتی لێ بکەی، لەهەمان کات نابێ هەموو ویستێکی ئەو بەجێ بگەیەنیت، بەڵکو بەرانبەریەک دروست بکەن، هەر جارەو نۆرەی یەکێکتانە بیرۆکەکەی بەجێ بگەیەنرێت. ئەو بەگوێت ناکا بۆ جێبەجێ کردنی کارێک و دەیەوێ یاری بکا، بەڵام تۆ دەتەوێ بەزۆر کارەکە جێبەجێ بکا، لێرە هەردووکتان پێویستە ڕێکەوتنێک ئەنجام بدەن، تۆ پەیمانی پێ بدە ئەگەر کارەکەی تەواو بکات ئەوا دەتوانێت ئەو یاریە بکات بۆ ماوەیەک(بۆ نمونە کاتژمێرێک) بەبێ ئەوەی کەس حەقی پێ هەبێت، بەڵام ئەگەر کارەکە نەکات نابێت یاریش بکات.

هۆگربوون
هۆگربوون بە یاری یان هەر شتێکی دیاری کراو، لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزم سیفەتێکی باوە، کە ڕادە بەدەر پێوەی پەیوەست دەبن و بەردەوام دەیانەوێ باسی بکەن، لەڕاستیدا ئەمە خاڵێکی نەرێنی نیە بەپێچەوانەوە بەتەواوی باشە و سوودی لێ دەبینرێت*، بەداخەوە لەکوردستان بەهۆی کەم شارەزایی بەشێک لە پسپۆرەکان هەندێک خێزان پێیان وتراوە کە پێویستە منداڵەکەیان هۆگری هەرچی بێت لێی قەدەغە بکەن و باسی نەکەنەوە بۆی، بۆ نمونە ئەگەر هۆگری سەیارە بوبێت چیتر یاری سەیارەی نەدەنێ، ئەم کارە کوشتنی خولیایە و وەک لەبەشەکانی پێشوو باسمان کرد دەکرێ زیانی بەدوا بێ، بەپێچەوانەوە ئەگەر ئەو شتانەی هۆگریانە بەکاربهێنرێت دەکرێ زۆر سوودی لێ ببینرێت، هەر لەوەوەی کە قسەکردن لەبارەیەوە لەگەڵی وای لێ دەکا ویستی قسەی زیاتر بێ، هەروەها دەکرێ حەزەکانی بگۆڕێت بۆ بەهرە و داهاتووی گرەنتی بکات لەڕێی بەهرەکانیەوە، دەکرێ لەڕێی ئەو شتانەی هۆگری بووە تۆش بڕۆیتە جیهانی ئەو و باشتر لێی تێ بگەی، دەکرێ هۆگریەکەی بەکاربێنی تا بیهێنیتە جیهانی خۆتانەوە و ئەویش هەندێک لە ئێوە تێ بگات.
تەنیا پێویستە منداڵەکەیان فێری پاداشت و سزا بکەن، سزاکانی هەندێ کات بریتی بن لەوەی ئەو یاریەی پێی هۆگرە بۆ چەند کاتژمێرێک لێی لابردرێت یان ئەو فیلم کارتۆنەی حەزی پێیەتی ئەو ڕۆژە سەیری نەکات، ئەمە وادەکات هەم فێری سزا و پاداشت بێت هەم ڕابێت بەوەی ٢٤ کاتژمێر باس و خواسی هۆگریەکەی نەبێت، تاکو لە تەنیا خولیایەکەوە نەبێت بە گرفتی دەروونی یان بەربەستێک لەبەردەم پەروەردە بۆی.

ئەو ڕەفتارانەی بۆ ڕاکێشانی سەرنجن*
منداڵی هەڵگری ئۆتیزم وەک هەر منداڵێکی تر، هەندێ جار ڕەفتارێک دەکەن تەنیا بۆ ئەوەی سەرنجی دەوروبەریان ڕاکێشن و هەست و سۆزی زیاتر وەربگرن.
بۆ ئەوەی ئەو ڕەفتارانە بناسینەوە کە تەنیا بۆ سەرنج ڕاکێشان دەیانکات، دەتوانین

ئەوە ڕەچاو بکەین کە عادەتەن ڕەفتاری ناپەسەندن، وە پێویستیش نین بیانکات، بۆ نمونە بەردانەوەی شتەکان لەسەر مێزەکەی، ئازاردانی برا بچوکەکەی، قیژاندن و گریان بۆ یاریەک کە یاری پێ ناکات و حەزیشی پێ نیە، ئەم جۆرە ڕەفتارانە تەنیا بۆ ئەوەن دەوروبەریان زیاتر خەریکیان بن.
بۆ چارەسەری ئەم جۆرە ڕەفتارە لەمنداڵێکدا، پێویستە خێزانەکەی بێ کاردانەوە بن بەرانبەری لەو کاتەی خۆی دەیەوێ، بۆ نمونە منداڵێک لەسەر مێزەکە هەرچیەکی بۆ دانرابێت دەیخاتە خوارەوە بە ئینقەست، پێویستە کاردانەوەت بۆی نەبێ و وای دابنێی هیچی وای نەکردوە، شتەکانیش هەڵمەگرەوە یەکسەر، هەرکات هەستت کرد منداڵەکە خەیاڵی ڕۆشتوە یان بە شتێکی تر مەژغول بووە گرنگ وازی لە ویستی سەرنج ڕاکێشانەکە هێنابێ، ئینجا شتەکە هەڵگرەوە و لەسەر مێزەکە دایبنێوە، وە قسەی بۆ بکە لەسەر ئەوەی منداڵێکی عاقل و باشە یان لەسەر هەرچیەک بەڵام قسەی ئەرێنی بێت.

کێشەی خەوتن*
هەندێک لە منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم کێشەی خەویان هەیە، درەنگ دەخەون یان کەمخەویان هەیە یان بەئاسانی خەبەریان دەبێتەوە، زۆرجار بەهۆی کێشەیەکی ترەوە کێشەی خەوتنیان بۆ دروست دەبێ، پێویستە خێزان لەپێشدا دڵنیابێتەوە لەوەی منداڵەکانیان یەکێک لەم کێشانەیان نیە:

١. بەهۆی کێشە و ئازار لە جەستەیدا.
٢. ترس و شڵەژانی زۆر(دڵەڕاوکێ).
٣. دەکرێ هەستیاریەکانی هۆکاربن، بۆ نمونە منداڵەکەت ئەگەر هەست بەبۆنی هەموو شتێک دەکا، واتا هەستیاری بۆنی هەیە یان هەستی بۆن کردنی تیژە، بۆیە بەبوونی بۆنێک وای لێدێ نەتوانێ بە ئاسودەیی بخەوێ.
دوای نەهێشتنی سەرچاوەکانی کێشەی خەو یان دڵنیابونەوە لەوەی هیچ یەک لە

سەرچاوانەی نیە، چەند ڕێکارێک هەیە بۆ ئەوەی یارمەتی بدەن لە خەوتن:
١. شەکری کەم بدەرێ و هەوڵدە بە شەو کافایینی نەدەیتێ، کافایین لەنێو قاوەدا زۆر هەیە.
٢. چەند شتێکی دوبارەی بۆ بکە هەموو شەو پێش خەوتن، بۆ نمونە هەموو شەوێک بیشۆی و چیرۆکی بۆ بخوێنی و لە کاتێکی دیاری کراودا ببیە سەر جێگاکەی، ئاوها ڕۆتینێکی دوبارە یارمەتی دەدات ئاسانتر پابەند بێ بە کاتی خەو.
٣. ئارامی بکەرەوە پێش خەوتن، بۆ نمونە مۆسیقایەکی هێمنی بۆ پێبکە یان مەساجێکی نەرمی بۆ بکە بۆ نەرم بوونەوەی گیانی.
٤. لەماوەی پێش خەوتن، بەلانی کەم یەک سەعات پێش کاتی خەوتن، تیڤی و مۆبایل

و ئامێرە تەکنەلۆژیەکانی تری لێ لابدە.
٥. دڵنیابەرەوە لەوەی کاریگەری هەستیاریەکانی نەماوە بۆ نەخەوتن، بۆ نمونە هیچ دەنگێک نەماوە یان ڕووناکی تەواو کەمە یان هیچ بۆنێکی تیژ نایەت.
٦. یارمەتی لە پزیشکی منداڵان یان دەروونناسی شارەزای خەوتن وەربگرن ئەگەر دوای ماوەیەک هەر کێشەی خەوی وەک خۆی مایەوە.

لەگەڵ نەمانی کێشەی خەوتن، ئەم کێشانەی ئەگەر هەبێت کەم دەبنەوە:
١. خەمۆکی
٢. تورەیی
٣. عینادی
٤.جوڵەی زیاد
٥. کێشەی فێربوون
٦. ڕێژەی ڕەفتارە ناپەسەندەکان
بۆ زانیاری زیاتر، کاتی خەوتنی پێویست بۆ منداڵان بەم شێوەیە:
تەمەنی ١ بۆ ٣ ساڵی: ١٢-١٤ کاتژمێر.
تەمەنی ٣ بۆ ٦ ساڵی: ١٠-١٢ کاتژمێر.
تەمەنی ٧ بۆ ١٢ ساڵی: ١٠-١١ کاتژمێر.

https://www.kennedykrieger.org/patient-care/conditions/restrictive-and-repetitive-behavior

https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/behaviour/obsessions/all-audiences

https://www.durham-autism.org/troubleshooting-problem-areas-children-autism

https://www.curriculumforautism.com/blog/vocal-stimming

https://harkla.co/blogs/special-needs/autism-tantrums-meltdown-strategies

https://circlecareservices.com/rigidity-and-inflexibility-in-children-with-autism

https://www.myaspergerschild.com/2018/10/how-to-change-stubborn-thinking-in-kids.html?m=1

https://www.spectrumnews.org/features/deep-dive/the-benefits-of-special-interests-in-autism

https://www.google.com/amp/s/www.healisautism.com/amp/manage-atten-

tion-seeking-behaviour-children-autism

https://www.webmd.com/brain/autism/helping-your-child-with-autism-get-a-good-nights-sleep

پاکوخاوێنی

فێربوونی تەوالێت کردن*

تەوالێت کردن یەکێکە لەو شتانەی پێویستە منداڵان لەسەرەتاکانی تەمەنەوە فێری بن(جا ئۆتیزمیان هەبێ یان نا)، تا درەنگتر فێری تەوالێت کردن بن زەحمەتتر فێردەبن، بۆیە فێرکردنی تەوالێت کردن و لادانی دایبی دەبێت لە پێشینەی کارە پەروەردەییەکانی هەموو خێزانێک بێت، بەداخەوە هەندێک خێزان کە منداڵی هەڵگری ئۆتیزمیان هەیە بەهۆی نەبوونی پسپۆڕێکی باش بۆ ڕێنیشاندانیان، درەنگ فریا کەوتون هەوڵی فێرکردنی تەوالێتی منداڵەکەیان بدەن، تا تەمەنی منداڵەکە گەورەتر بێت کارەکە قورسترە بەڵام هەر فێر دەبێت تەنیا ئارامی خێزانەکەی پێویستە، بۆ هەموو تەمەنەکان ئەم چەند ڕێنماییە پێویستە بگیرێتە بەر تا فێری تەوالێت کردن ببێت:

١. بە وێنە و کاریکاتێر هەموو شتەکانی تەوالێتی پیشان بدە، قاعیدەکە و دانیشتن لەسەری و کلێنسک و دەست شۆردن و هەرچیەکی تر کە لە تەوالێت کردن هەبێ و پێویست بێ بیزانێت، بێگومان دەبێ پێشتر شتەکانیشی بەڕاستی بینیبێ، دوای پیشاندانی بە وێنەکان و ناسینەوەیان جارێکی تر شتەکانی تەواڵێت ببینێتەوە پێویستە.

٢. تا زووە دایبیەکەی لابدەن و جلی ژێرەوەی لەبەر بکەن، دەزانم بۆ خێزان تەنانەت بیرکردنەوە لەم هەنگاوە سەختە، بەڵام ئەم هەنگاوە جێبەجێ نەکرێت هەرگیز پلانەکەیان سەرنەگرێت لەوانەیە، بۆیە پلانێک دانێن کە چوونە دەرەوەی تیا نەبێ بۆ میوانی و شوێنی گشتی، وە ئەو هەنگاوە جێبەجێ بکەن و بەردەوام بیری بخەنەوە کە بڕوات بۆ تەوالێت.

٣. کاردانەوەی نەرێنی دەرمەبڕە بەرانبەر ڕەفتارەکان، لەوانەیە جارێک یان زیاتر خۆی پیس یان تەڕ بکات، لەوانەیە کاتێ سەرەتای فێربوونیەتی دەست بدا لە تەوالەکە، یان هەر ڕەفتارێکی تر بکات، پێویستە بەئارام بی لەگەڵ ڕووداوەکەدا و تێڕوانینێکی نەرێنی نەنوێنی، بەڵکو تێبینی بکە بۆچی تووشی ئەو ڕەفتارە بووە؟ چی بکرایە ئەوە ڕووی نەدەدا؟ وە بۆ جارەکانی تر باشتر ئامادە بە لەڕێی تێبینیەکان.

٤. هەر جارێک شتێک بە دروستی دەکا، تەنانەت ئەگەر تەنیا ئەوەبێ ئاگادارتان بکاتەوە پێویستی بە تەوالێتە و نەیکات بەخۆیدا، ئەوا پاداشتێکی بکەن و بە دڵخۆشی وەڵامی بدەنەوە.

٥. وای لێ بکە هەرکات پێوێستی بەتەوالێت بێت پێت بڵێت و پاداشتی بکە، لەوانەیە نەتوانێت بەئاسانی فێر ببێت بە ئێوە بڵێت بەقسەکردن بێت یان بە ئاماژە، بۆیە ڕێگای تر پێشنیار دەکەین بۆ فێرکردنی منداڵەکە لەوەی بەئێوە بڵێت:

- ڕۆژێک لەگەڵیدا بمێنەرەوە لەماڵەوە، ڕێژەیەکی زۆر لەخواردنەوەیەک بۆ نمونە شەربەت بێنە، کەمێک جارێ دانەیەک یان پەرداخێکی لێ بخۆن، بەم شێوەیە ئامادەی دەکەی بۆ ئەوەی نیو سەعات بۆ سەعاتێک جارێ ببەی بۆ میز کردن، هەر جارێک دەڕۆن پاداشتێکی بچوکی بکە، بەوەی ئەو چکلێتەی حەزی پێیە بدەیتێ یان هەرچیەک.

- وەک لەخاڵەکانی پێشوو نوسیمان تێبینی هەموو کات و چۆنیەتیەکانی تەوالێت کردنی بکە، بزانە زۆربەی جارەکان چەندێک دوای ژەمێک پێویستی بە تەوالێت دەبێ؟ گەر چەندێک ئاو بخواتەوە ئینجا زوو پێویستی بە تەوالێت دەبێت؟ چ خواردنەوەیەک بخواتەوە زووتر میزی دێت؟ وە هەر شتێکی تر کە مایەی تێبینی بێت، باشتر وایە بیانوسیت، تا ئەوەندەی دوای ماوەیەکی کەم دەزانیت کاتی پێویستی تەوالێت کردنی بەنزیکەیی کەیە، لەو کاتانەدا داوای لێ بکە کە ئایە تەوالێتی دەوێ؟ ئایا میزی دێ؟ یان هەر دەستەواژەیەک بەمەبەستی تەوالێت بەکاری دێنێ لێی بپرسە، هەرکە وەڵامی دایەوە بە زمان بێت یان ئاماژە یان دەنگ دەرکردنێکیش، ئەوا پاداشتی بکە ئینجا ببە بۆ تەوالێت.

ڕق بوونەوە لەخۆشوشتن*

بەشێک لەخێزانی منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم کێشەیان ئەوەیە نازانن چۆن بەشێوەیەکی ئاسایی سەری منداڵەکەیان بشۆن و منداڵەکەیان هاوار و گریانی زۆرە لەکاتی شوشتندا، بە چەند ڕێنماییەک شوشتنی منداڵی هەڵگری ئۆتیزم ئاسان دەکرێتەوە:

١. حەمامەکە بەجۆرێک ئامادە بکە دژی هەستیاریەکانی نەبێت، نە ڕووناکی زۆر بێت نە ڕەنگەکان زەق بن نە بۆنێکی توند هەبێ، با دەنگی بەرزیش نەیەت ئەگەر دوش بەکاردێنن با دوشێک بێت نەرم تر ئاو بڕێژێ تا ژاوەژاو دروست نەکات.

٢. هەر هەنگاوێکی شوشتنەکە بە زمان پێی بڵێ، بۆ نمونە ئاوەها: «ئەوە دەڕۆینە

حەمامەوە، ئەوە جلەکانت دادەنێین، ئەوە دوشەکە پێ دەکەین، ئەوە سابونەکە دێنین» تا دوایی ئاوا هەموو هەنگاوێک بە دەنگەوە بڵێ.

٣. ڕێگایەکی دوبارەی گونجاو دیاری بکە، بۆ نمونە لەو جارانەی بردوتە بۆ حەمام کردن، لە چ کاتێکا زیاتر ئاسودە بووە بۆ ئەو کارە؟ چەند کاتی پێچووبێ ئاسایی تر بووە بۆی؟ ئایا بە کەفی زۆر دڵخۆش دەبێ؟ ئەو شتانەی هەست دەکەی ئاوا کارەکە ئاسانتر دەکا بیانکە بەیەک ڕۆتین و ڕێگای دوبارە، هەموو جار بەو ڕێگایە بیبە بۆ حەمام کردن.

٤. هەڵگرانی ئۆتیزم لە مرۆڤی تر هەستەوەریان توندترە، بۆیە دڵنیابەرەوە لە جۆری سابونەکان، جۆری لفکەکان، شێوازی پیا خشاندنی، لە هەموو شتەکانی تریش، لەوەنەیە بە هەندێک شت ئاسودە نەبێ یان هەستیار بێ، بۆیە کاتێک بە یەکێک لەو شتانە زۆر دەگری هەوڵدە جۆرێکی تر تاقی بکەیتەوە تا دەبینی لەیەکێکیان ئاسودەترە.
٥. هەتا دەتوانی سابون و شامپۆی تەواو سروشتی بەکاربێنە، هەندێکیان کاردانەوەی جەستەییان خراپە بۆ هەموو ماددەیەکی کیمیایی یان کیمیایی تێکراو.

فێربوونی خۆشوشتن*
پێویستە پلانتان وانەبێ منداڵەکەتان بۆ هەمیشە یان بۆ ماوەیەکی زۆر هەر خۆتان سەری بشۆن، بەڵکو دەبێت لە قۆناغێکدا ئیتر ئەو ئامادە بێت بۆ ئەوەی خۆی بشوات، بەم چەند هەنگاوە دەتوانن فێری بکەن خۆی بشوات:

١. سەرەتا بەوێنە نیشانی بدە
بە وێنە و ڤیدیۆی کارتۆنی، دەتوانی هەموو ڕێکارەکانی خۆ شوشتنی بەتەنهای لا ئاشنا بکەی.

٢. خشتەیەک دابنێ
لەو خشتەیەدا ئەو کاتانە دیاری بکە لە حەفتەکەدا کە دەبێ خۆی بشوات، لەگەڵ کاتەکەی لەڕۆژەکەدا بۆ نمونە کاتژمێر چەند بێت، چەند حەفتەیەک پابەندی بکە بە خشتەکە و پێی بڵێ کە لەم کاتەدا دەبێت بێی بۆ خۆشوشتن، هەموو جار بەپێی خشتەکە بیبە بۆ خۆشوشتن هەندێک جار بەشێک لەڕێکارەکان خۆت جێەجێی بکە و بەشێکی
بۆ خۆی جێبێڵە، بۆ نمونە سابونەکەی بەرێ پێی بڵێ خۆت دەستت پاک بکەوە.

٣. هەستیاریەکانی زەق مەکەرەوە
پێویستە لەماوەی فێربوونی خۆشوشتندا، کەمترین دەنگی بەرز و ئاستێکی ئاسیی یان کەمی ڕوناکی هەبێت، وە کەمتر دەستی یان هەرجێیەکی بگرن، وە بۆنی توند نەبێت، هەستیاری هەیە بە هەرشتێکی تر بیپارێزن لێی، تاک تەواو ئاسودە و ئامادەبێت.

٤. خۆشی بکەوە لەلای
بۆ نمونە بەگۆرانیەوە بیبە، یان بە پێکەنین و قسەی خۆشەوە، یان لەگەڵ ئەو خزمە نزیکە ڕێک بکەون یارمەتیتان بدات کە منداڵەکە کەیفی پێ دێت، سابون و خاولی و شتەکانی تریش بەشێوەیەک بن لای جوان بن، هەر شتێک دەزانی حەزی پێیەتی بەکاری بێنە بۆ ئەو پرۆسەیە.
٥. دوبارە و سێبارەی بکەنەوە
لەیەکەمجارەوە یان تەنانەت دەیەم جاریش هیچ بەرەوپێشچوونێکی نەبێت سارد نەبنەوە، بەڵکو بەردەوام دوبارە هەوڵدە خۆی زۆربەی ڕێکارەکانی خۆشوشتنی جێبەجێ بکات و لە حەمامدا لەگەڵی هەوڵ بدە بۆ ئەوەی خۆی شوێنێکی بشوات یان هەر شتێک بۆ خۆی بکات.
ئەگەر دوای ماوەیەک لەهەوڵدان هێشتا زەحمەتی کارەکە وەک خۆی مابوو یان زیادی کرد، چوار خاڵ هەیە پێویستە ڕەچاو بکرێن:

١. هەنگاوەکان خاو بکەوە
هەر هەنگاوێک کە فێری دەکەی با ماوەیەکی زۆرتری پێ بچێ ئینجا بڕۆ سەر هەنگاوی دواتر، وە شتەکان بە تێکەڵی فێری مەکە، بۆ نمونە ئاوەکە بکوژێنەوە ئینجا فێری بکە دەستی بە سابونێکی تەڕ بخوسێنێت، دواتر ئاوەکە بکەوە و فێری بکە چۆن دەستی پێ بشوات.

٢. دڵنیابەرەوە لەوەی هەستیاریەکی تری نیە کە نەتزانیوە، لەوانەیە هەستیاری بە ئاویش هەبێت، باشترە لەڕێگەی پسپۆری چارەسەرکاری پیشەیی(occupational therapy) دڵنیابنەوە، ئەگەر ئەو پسپۆریە لەناوچەکەتان نەبوو چونکە لەزۆربەی ناوچە کوردیەکان نیە بەداخەوە، دەتوانی لەڕێگەی هەر پسپۆرێکی ترەوە کە بزانی شارەزایی زۆرە دڵنیاببیتەوە.

٣. وێنەی زیاتریان نیشان بدە
لەڕێگەی ڤیدیۆی کارتۆنی و ڤیدیۆ فێرکاریەکان، وای لێ بکە ئاشنای تەواوەتی هەبێ بە هەموو ڕێکارەکانی خۆشوشتنی تەنیا.

٤. مامەڵەی ئەرێنیانە بکە
بەجوانی و شیرینی قسەی لەگەڵ بکە، وەسفی بکە و پشتگیری بکە، هەر ڕێکارێکیشی بەسەرکەوتوویی ئەنجامدا خەڵاتێکی بکە.

ددان شوشتن*

یەکێک لەئەرکە زۆر گرنگەکان کە پێویستە فێری منداڵان بکرێت ددان شوشتنە بۆ هەموو منداڵێک، بەڵام بەداخەوە بەشێک لەخێزانەکان پشتگوێیان خستوە بۆ منداڵە هەڵگری ئۆتیزمەکەیان، هەربۆیە دەبینین زۆربەی خێزانەکان کێشەیەکی گەورەیان بابەتی ددانە و زووتر لەپزیشکەکانی تر ئیشیان دەکەوێتە پزیشکی ددان.
هەروەها باشتر وایە خۆیان فێری ددان شوشتنن بکرێن، نەک هەردەم کەسێک بۆی بشوات یان کەسێک دەستی بگرێت، پێویستە پێش تەمەنی شەش ساڵی فێر بکرێت، باشترین تەمەنیش نێوان سێ بۆ چوار ساڵیە لەو تەمەنەدا بۆ ئەم پڕۆسەیە تەواو ئامادەیە، ئەگەر دوای شەش ساڵیش بێت ئاساییە بەڵام کارەکە زەحمەتتر دەبێت.
بە سێ هەنگاو منداڵەکە فێردەبیت:
١. شیکردنەوە
هەنگاو بە هەنگاوی بە هێواشی شوشتنی ددان پیشانی منداڵەکە بدە، بۆ نمونە بیهێنە بەردەم دەستشۆرەکە و بیوەستێنە، دواتر فڵچەکەی بدە دەست با ڕای بگرێت، ئینجا ئاوەکە بکەنەوە ئینجا کەمێ فڵچەکە تەڕ بکەن ئینجا مەعجونەکەی بکەنە سەر، دواتر بۆ دەمی ببات لەقەدی ددانەکانی دابنێت، دواتر بیخشێنێت بە ددانەکانی، تا دەگاتە ئەوەی هەموو ددانەکانی بخوسێنێح ئینجا بیتفێنێتەوە ئینجا دەمی تەڕ بکات، ئاوا هەنگاو بە هەنگاو بەهێواشی بۆی شی بکەوە و لەگەڵیدا بە.
٢. هاندان
دەست خۆشی لێ بکە بۆ ئەنجامدانی هەر هەنگاوێک، تەنانەت بۆ ئەوەی تەنیا هاتوە و وەستاوە دەستخۆشی بۆ بنوێنە، هیچ کات لەسەر هەڵە یان درەنگ فێربوون مەیشکێنەوە بەڵکو هەردەم ستایشی بکە بۆ گۆڕانکاریە بچوکەکانیش بێت.
٣. زوو بەجێی بهێڵە
هەر هەنگاوێک فێربوو، هەموو جار با خۆی بیکات، هەوڵدە تا دەتوانی کەمتر تەداخولی بکەیت بەوەی هەر شتێک یان هەنگاوێک فێردەبێت چیتر لێی گەڕێی بۆ خۆی، وە هەر ئەوەندەی زانیت فێربووە ددان بشوات تۆ تەنیا بیری بخەوە نەک هەر بمێنیتەوە لەگەڵی.

ئەتەکێتی نان خواردن*

ئەو منداڵانەی ئاستیان لەڕووی ڕەفتاریەوە پێش دەکەوێت و لەزۆر شتدا ئاسایی دیار دەبن، پێویستیان بە هەنگاوێکی تره بۆ پێشکەوتن بەتایبەت لەلایەنی کۆمەڵایەتیەوە، ئەویش فێربوونی ئەتەکێتی نان خواردنە، واتا فێر ببێت چۆن بەشێوەیەکی جوان و

ڕێکو پێک لەسەر سفرە دابنیشێت یان لە چێشتخانەکان دابنیشێت.
بۆ ڕێکخستنەوەی ئەتەکێت، پێویستە نەهێڵن منداڵەکە بەم ڕەفتارانەوە نان بخوات:
- دەمی کراوەبێت لەکاتی جاوینی خواردنەکان.
- دەنگیان بێت(مڵچە مڵچ).
- زۆر خێرا بن یان زۆر خاو بن.
- شڵپە شڵپ بکەن بە خواردنەوە یان شۆربایەکان.
- خۆی بچەمێنێتەوە.
- خواردن ڕەت بکاتەوە بە بەردەمی ئەو کەسانەی دەعوەتی ئێوەیان کردوە.
- زمان لێدان لەخواردنەکان.
- بە تەنیا نان بخوات لەشوێنێک کە جێی نان خواردن نیە.
- خواردن بڕێژێت.
- بە دەست یان قۆڵ یان کراسەکەی دەمی بسڕێت.
- بە دەم خواردنەوە قسە بکات.
- زوو زوو خواردنی سوک بخوات، بەهۆیەوە ناتوانێت ژەمە سەرەکیەکان بخوات.
- یاری کردن بە خواردن.
- موناقەشە کردن یان توڕەیی دەربڕین لەسەر سفرە.
- نەیەوێ ڕێنمایی گەورەکان قبوڵ بکات لەسەر چۆنیەتی نان خواردن.
- شڵەژاو بێ لەسەر خواردنە نوێیەکان.
دەبێ خێزانەکان ڕێگر بن لەهەریەک لەم ڕەفتارانە لە منداڵەکەیاندا، تاکو نەبێتە خوو، بەڵام دەبێ هێندەی سوور بوونی لەسەر ڕێگری ئارامیش بێت، نە کۆڵ بدات نە زۆر بە توڕەیی و توندی ڕێگری لێ بکات.

سەرچاک کردن*

زۆرینەی خێزانەکان لەکاتی چاک کردنی سەری منداڵەکەیان تووشی سەختی دەبنەوە، بۆ نەهێشتنی ئەو سەختیە پێوستیان بەم هەنگاوانەیە:
١. سەرتاشێکی تێگەشتوو بدۆزەوە، واتا تێگەشتوو بێت بۆ هەڵسوکەوت کردن و مامەڵە لەگەڵ منداڵانی لەم جۆرە، ئارام و قسە خۆش بێت.
٢. پێش ئەوەی منداڵەکەت سەری بتاشێ، چەند جارێک بیبە بۆ سەرتاشخانە و خزم یان هاوڕێکانی منداڵەکەت پیشانی منداڵەکەت بدە کە سەر دەتاشن.
٣. بە وێنەو ڤیدیۆی کارتۆنی و ڕاستی پێشتر سەرتاشینی پیشان بدە و پێی بڵێ ئێستا دەڕۆین بۆ ئەمە.
٤. کات بگرەوە، زۆربەی هەڵگرانی ئۆتیزم پابەندیان بە کات زۆرە، لەگەڵ دەستپێک کاتەکە بگرەوە هەر تۆزێک و جارێ بڵێ ئەوەندەمان ماوە تەواو بێت.
٥. چیرۆکی بۆ بخوێنەوە لەسەر سەرچاک کردن.
٦. هەندێکیان زۆر هەستیارن بە دەنگی مەکینە و موجەفیفەکان، باشترە یان ئامێری

کپ پەیدا بکرێ، یاخود بیستۆکەی کپ کەرەوە بۆ منداڵەکە بەکاربێنن تا ئامێرە بە دەنگەکان تەواو دەبن.
٧. یاری و ئامرازە دڵخوازەکانی لەگەڵ ببە بۆ سەرتاشخانەکە، لەکاتی سەرچاک کردن با بەدەستیەوە بن.
٨. بە جلوبەرگێکی نەرم و فراوان، لەوانەیە ئاسانتر ڕابێت بە دانیشتن لەسەر کورسی سەرتاشخانەکە.
٩. بەردەوام پاداشتێکی بۆ دابنێ بۆ دواى سەرتاشینەکە پێی بدە، ناوی لێ بنێ دیاری سەرچاک کردن یان هەر ناوێکی تر، تا بزانێت هەموو سەرچاک کردنێک دیاریەکی بەدواوەیە.

https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/seven-toilet-training-tips-help-non-verbal-kids-autism

https://socozy.com/blogs/all/autism-and-bath-time-5-tips-for-a-happier-wash

https://www.crossrivertherapy.com/autism/showering-and-handwashing

https://tbh.com/blog/teaching-dental-hygiene-to-children-with-autism

https://autismguide.co.uk/fitting-into-the-world/autism-eating-with-others-and-learning-good-table-manners

https://www.solvingautism.com/getting-autistic-through

ڕاهاتن بە گۆڕانکاری

ڕاهاتن بە ماڵی نوێ*
وەک لەمەوپێش ئاماژەمان پێداوە هەڵگرانی ئۆتیزم بە شتی دوبارە و جێگیر ڕادێن و نایانەوێ گۆڕانکاری لەناکاو و زۆر ڕوو بدات، یەکێکی تریش لەو شتانەی گرفت دروست دەکات بۆیان گواستنەوەی ماڵە بۆ خانووی نوێ.

بۆیە پێویستە چەند خاڵێک ڕەچاو بکرێن، بە سێ قۆناغ:
قۆناغی پێش ماڵ گواستنەوە:

- هۆکارەکانی پێویست بوونی ماڵ گواستنەوەی بۆ ڕوون بکەوە.
- ڤیدیۆ و وێنەی ماڵە نوێیەکەی پیشان بدە بۆ چەند ڕۆژێک، وە پێی بڵێ ئەڕۆین بۆ ئێرە ئیتر.
- سەردانی ماڵە نوێیەکە بکەن لەگەڵ منداڵەکە و لەو ناوە یاری لەگەڵ بکەن پێش گواستنەوەکە.

قۆناغی کاتی گواستنەوە:
لەم قۆناغەدا بەژداری بە منداڵەکە بکەن، شتی پێ بگوازنەوە و دابنێن وە یاریەکانی لەشوێنێک دابنێن بەدڵی خۆی.
قۆناغی دوای گواستنەوە:
- هەرچی پێشتر دەیکرد لە شوێنەکەی پێشوو، لەم شوێنەش بە هەمان کات و پلانەوە بیکەن.
- هەموو ئامراز و یاریەکانی بێنەرەوە، دەکرێت هاوشێوەکانی بێنی بەڵام کۆنەکە بن باشترە.

سەردانی کردنی دکتۆر*
زۆربەی منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم لەکاتی سەردانی دکتۆر بۆ هەر مەبەستێک، تووشی نارەحەتی دەبنەوە، باشتر وایە لەگەڵ سەردانیەکە جانتایەک ببەن کە ئەو یاری و ئامرازانەی تیابێت وا بە دڵین، هەروەها داوا لە دکتۆر یان پەرستار یان دەرمانسازەکە بکە ئەگەر هەر کارێک هەیە تەنیا بە تۆش دەکرێ، ڕێنماییت بکا و هەنگاوەکانت پێ بڵێ خۆت چی بکەی و چی نەکەی لەو شوێنە، چونکە بە دەستی تۆ یان هەر کەسێکی نزیکی ئاسانتر ڕادێت و گونجاوتر دەبێت بۆی.

ماڵ گواستنەوە بۆ هەڵگرە پێگەیشتووە نوێیەکان*
هەڵگرانی ئۆتیزم کاتێک دەگەن بە تەمەنێکی پێگەیشتوو و ئاستیان باش دەبێت، هێشتا بێزار دەبن بە گۆڕانکاری لەناکاو و زۆر بەشێکیان، ئەگەر کەسێکی نزیکت

هەڵگری ئۆتیزمە جا هاوسەرت بێ یان هێشتا منداڵ یان خوشک و برایەکی هەڵگری ئۆیتزم لەگەڵتان بژیت، ئەوا ئەم چەند ڕێنماییەت پێویست دەبێت بۆ کاتی ماڵ گواستنەوە:
- نابێ لێی بشاردرێتەوە و درەنگ پێی بوترێ، بەڵکو هەر زوو ئاگەداری بکەنەوە، هەروەها گفتوگۆی لەگەڵ بکە و هاوخەمی بۆ دەربڕە بۆ ئەوەی کە گۆڕانکاریەکی گەورە ئەنجام دەدات لەژیانیدا، لەهەمان کات پشتگیری بۆ دەربڕە بۆ ئەو داهاتووە نوێ و بەگۆڕانکاریەی دێت بەرەو ڕووتان.
٢. ماوەیەکی پێ بدە بۆ بیرکردنەوەیەکی قوڵ، وە چەند جارێکیش سەردانی ئەو شوێنە بکەن کە دەگوازنەوە بۆی لەو ماوەیەدا.
٣. هەڵگرانی ئۆتیزم زۆریان حەز بە ڕێکخراویە، بۆیە لەگەڵیدا چێژ لەڕێکخستنی کارتۆن و پاکەتەکان ببینە، ئەمە کارەکەی لا ئاسان دەکات.
٤. یەکەمجار هەموو ماڵەکە ڕێک مەخەن، بەڵکو شوێنێک پێش هەموو شوێنەکانی تر ڕێک بخەن وەک ناوچەی ئاساییش، تا بۆ کاتی بیرکردنەوە و ئیسراحەت کردن ئاسودەبێت، ئەوە دەستپێکێکی باش دەبێت بۆ ماڵێکی نوێ و قبوڵ کردنی.

https://www.news-medical.net/health/Moving-House-with-Autism-Reducing-Stress-Anxiety.aspx

https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/autism-and-doctor-visits-family-seeks-help-ease-daughters-fears

https://finding-hope.co.uk/٢٠١٨/٠٤/٢٤/-moving-house-when-youre-autistic

گەشکە

دەستنیشان کردنی گەشکە

گەشکە یان پەرکەم یان سەرع بریتیە لەو دۆختی کەسەکە دەخاتە شڵەژانێکی دەماریەوە بۆ چەند خولەکێک جار هەیە زیاتر لە نیو کاتژمێر، حالەتێکی دەمایە و چوارەم باوترین حالەتی دەماریە، هەندێ کات کەسەکە بەتەواوی دەبورێنێتەوە هەندێ کات تەنیا ڕایدەچەڵەکێنێ و جوڵە بێ کۆنترۆڵی خۆی دەکات*، بەشێک لە هەڵگرانی ئۆتیزمیش ئەم حالەتەیان هەیە، بۆ ئەوەی دڵنیابیتەوە لە بوونی ئەم حالەتە لەمنداڵەکەت یان کەسێکی نزیک پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆری مێشک و دەمار بکەیت، تەنیا بە نیشانە نازانرێ، لەڕێگەی ئەم پشکنینانەوە دەکرێت*:
- تێستی تایبەت بە دەمارناسی.

- تێستی خوێن.
- تێستی جینات.
- تیشکی(ئەشیعە) پێشنیار کراو لەلایەن پسپۆر.

سیستەمی خواردنی گونجاو*

بۆ ئەوانەی گەشکەیان هەیە، چارەسەرێکی تەواوەتی نیە، بەڵام باشتر بوونیان هەیە، یەکێک لەڕێگاکانی باشتر بوونیان ڕێجیمی خۆراکی کیتۆجینیـە، ئەم ڕێجیمە بەم شێوەیە:

١. بۆ قاوەتی:
با زیاتر ئەمانە بێت: هێلکە، ئەگەر بکرێت هێلکەکە بە شیری چەورەوە پێ بدەن(وەک شیری گامێش)، پەنیر، ڕۆن.
جار جار ئەمانەشی پێ بدە: فراولە، ئەنەناس، کاڵەک.
٢. بۆ نانی نیوەڕۆ:
بەرگەر لەگەڵ پەنێر، برۆکلی کوڵێنراو، پاقلەمەنی.
٣. بۆ نانی ئێوارە:
سنگی مرشکی برژاو یان سورکراوە لەگەڵ پەنیر و مایۆنیز، پاقلەمەنی و سەوزەواتی کوڵاو.
٤. بۆ ژەمە سوکەکان(نێوان ژەمەکان):
میوەی لەگەڵ شیری چەور بدەرێ، ئەگەر فرە جوڵەی نیە شیرینیشی بدەرێ.
تێبینی/ مەرج نیە تەنیا لەسەر ئەم خواردنانە بڕۆن و خواردنی تری نەدەنێ، تەنیا با ئەمانەش لە سیستەمی خواردنیدا زۆربن، هەروەها ئەگەر لە هەر خاڵێکی تێنەگەشتون مەبەست لێی چ خواردنێکە، ئەوا پرس بە پسپۆری زانستی خۆراکی یان پزیشکێکی مێشک و دەمار بکەن.

ئامادەباشی بۆ کاتی گەشکە*

لەوانەیە نەتوانین گەشکە ڕابگرین یان گرەنتی بدەین کە گەشکە ڕوو نەدات، بەڵام دەتوانین بە مامەڵەیەک لەکاتی ڕوودانی گەشکە زیانەکانی کەم بکەینەوە و حالەتەکە ئاسان بکەینەوە، ئەمە نمونەیەکی مامەڵەی گونجاوە بۆ کاتی ڕوودانی گەشکە:
١. ئارام بمێنەوە لەگەڵ منداڵەکە یان کەسەکە.
٢. شتێکی نەرم لەژێر سەری دابنێ.
٣. بیپارێزە لەوەی بەر شتی تیژ و توند بکەوە.
٤. هەر کە گەشکەکە وەستا بیخە سەر لاوە، ئەگەر ڕژایەوە یان هەرشتێ لە دەمی هاتە دەرەوە بیخە سەرلا و بەهێواشی بدە سەر پشتی.
٥. تا تەواو دێتەوە سەرخۆی(یان کەسێکی تر دێتە لای ئەگەر کەسی خۆت نەبوو)،

بەجێی مەهێڵە.

٦. ئەگەر توانیت کاتی گەشکەکە بژمێرە، بۆ دکتۆرەکان پێویست دەبێت.

ئەگەر لەسەر کورسی تایەدار بوو خاڵی تر هەیە بۆ ڕەچاو کردن:
١. کورسیەکەیان لەجوڵە بوەستێنە.
٢. کەس لە تەنیشتنی دانەنیشێت.
٣. هەوڵدە بە هێواشی سەریان بگری یان تەنیا ئاگات لەسەریان بێ تا گەشکەکە تەواو دەبێت.
٤. کەمێک بیخە سەر لاوە با هەرچیەک لە دەمی هاتە دەرەوە بیرژێنێت.

ئەگەر لەناو ئاو بوو:

١. سەری بگرە با ڕووخساری لەنێو ئاوەکە نەبێت.
٢. دڵنیابە هەوای تەواوەتی بەدەمو لوتیان دەگات.
٣. ئەگەر لەقوڵایی بوو بێگومان سەرەتا دەیهێننە تەنکایی یان کەنارێک، ئەگەر لەتەنکاییەک بوو بۆ نمونە مەزبەح بیهێنە کەنارەوە بەڵام بە پەلە پەل و شڵەژانەوە نا.
٤. ئەگەر توانیتان یەکسەر لەئاوەکە دەری بێنن بەتەواوی، ئەگەریش نا دوای تەواو بوونی گەشکەکە ڕاستەوخۆ دەری بێنن.

دوای دەرهێنانی لە ئاو:

١. ئەمپۆلانس بانگ بکە یان بیبەن بۆ نەخۆشخانە، ئەگەرچی هەستتان کرد تەواو باشیشە، چونکە ناتوانن دڵنیابن لەدۆخی تەندروستی بێ پشکنین و چاودێری دکتۆر.
٢. لەسەر لا داینێن.
٣. دڵنیابنەوە لەوەی هەناسە دەدات.
٤. ئەگەر هەناسەی نەدا یان هەناسەی بەتەواوی نەدەدا، هەناسەی دەستکردی بۆ دروست بکەن، لەوانەیە کاپتنی مەلەوانگەکە یان کەنار دەریاکە باشتر شارەزا بێت لە سیپیئاڕ و دروست کردنی هەناسەی دەستکرد، ڕێی بدە هەموو ڕێکارێکی پێویست بگرێتە بەر.
لە هەر شوێن و کاتێک بێت، ئەگەر بەم شێوەیە گەشکە لێیدا پێویستە بیبەن بۆ نەخۆشخانە:

١. لەپێنج خولەک زیاتر گەشکەکەی بەردەوام بێت.
٢. گەشکەیەکی تر ڕوو بدا بەدوای گەشکەی یەکەمدا.
٣. دوای پێنج خولەک لە تەواو بوونی گەشکەکە هێشتا کەسەکە وەڵامی نەبوبێ، ئەگەر دواتریش وەڵامی دایەوە هێشتا دواکەوتوە و پێویستە لەتەندروستی دڵنیابنەوە.

٤. هەناسەدانی قورس بوبێتەوە.
٥. یەکەمجاری بووبێ گەشکەیەکی وا توند لێی دابێت.
٦. لەنێو ئاو ڕووی دابێت.
٧. بریندار بووبێت لەکاتی گەشکەکە.
٨. گومانت هەبێ لەشێوازی گەشکەکەی.

https://www.epilepsy.com/what-is-epilepsy

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/epilepsy/diagnosis-treatment/drc-20350098

https://www.verywellhealth.com/ketogenic-diet-for-epilepsy-2241627

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/epilepsy-first-aid-and-safety

ون بوون

زانینی هۆکارەکانی ون بوون*

زۆر خێزان منداڵی هەڵگری ئۆتیزمیان لێ ون بووە و ئەزمونی ئەم هەستە تاڵەیان کردوە، هەندێک لەو منداڵانە سەرەڕای ئەوەی بیرەوەریان یەکجار بەهێز بووە و بچوکترین وردەکاری نێو ماڵەوەیان لەبیر ناکەن و ماڵی خزمەکانیشیان دەناسنەوە، کەچی ون بوون لە شوێنی نزیکدا و نەگەڕاونەتەوە ماڵەوە، لەڕاستیدا ئەمە بەهۆی لاوازی بیرەوەری یان ئەسڵەن بیرنەهاتنەوە نیە، هەروەها بەهۆی گێژی یان گوێ نەدان بە کەسە نزیکەکانیان نیە، بەڵکو دوو ئەگەری ترمان هەیە بۆ زۆرینەی جارەکان: یەکەم شتێکیان بینیبێ یان گوێ لێ بووبێ کە لایان سەرنج ڕاکێشە، بەهۆی ئەوەی خێزانەکەیان شتە سەرنج ڕاکێشەکانیان لێ لادابێت یان هەوڵیان نەدابێ ببەن بۆ لای ئەو شتانەی حەزی پێیانە بۆ نمونە بۆ شوێنە گشتیەکان نایبەن یان بەدەگمەن دەیبەن، ئەو منداڵە ئیتر بە سەربەخۆیی بەرەو هەر شتێک دەڕوا کە ڕای بکێشێت.
دووەم گوێ نەدان بە هەستیاریەکانیان لەماڵەوە هۆکارە بۆ ویستی نەگەڕانەوە، بەداخەوە بەشێکی زۆر لەو خێزانانەی من ناسیومن لە کوردستان هیچ زانیاریەکیان دەربارەی هەستیاریەکان نەبوە و نەیانزانیوە دەکرێ زۆر هاوار کردنی منداڵەکەیان بەهۆی هەستیاریەکەوە بێت، وەک چەند جارێکی تر ئاماژەمان پێدا باوترین هەستیاریەکان بریتین لە هەستیاری بە دەنگی بەرز، بە ڕووناکی زۆر، بە بۆنی توند، بە بەرکەوتنی جەستەیی.
بەنەهێشتنی ئەو دوو ئەگەرە ئەگەری ون بوونیش بەرەو نەمان دەچیت.

پاراستنی لە ون بوون*
بۆ نەهێشتنی ون بوون، پێویستە ویستی ون بوونی نەهێڵیت وەک لەخاڵی پێشتر ئاماژەمان بەو ئەگەرانەدا کە وا دەکەن منداڵێک بیەوێت خۆی دوورکەوێتەوە، دوای ئەوە چەند خاڵێک هەیە بۆ ئەوەی دڵنیابیتەوە لەوەی ئەگەری ون بوونی نامێنێ پێویستە ڕەچاویان بکەیت:
١. ژاوەژاو و ڕووناکی تیژ لە ماڵەکەدا مەهێڵەوە یان زۆر کەم بکەوە.
٢. بیبە بۆ ئەو شوێنانەی خۆی حەزی پێیە وەک پارک و باخچەی ئاژەڵان.
٣. ئەو شتانەی لێی دەترسێ، بۆ نمونە زۆپای نەوتی، ئەوا زۆپاکە لابدە یان زۆپایەکی نوێ بێنە شێوەی جیاواز بت.
٤. با ماڵەکە لەژێر کۆنترۆڵت بێت، دەروازەیەک نەبێت کە ئاگات لێ نەبێ، وە لەڕێگەی کامێراوە چاودێری تەواوی ئاڕاستەکان بکە.
بۆ هەر ئەگەرێکیش کە ون ببێت، کارتێکی بۆ بکەن بەملوانکە یان دەستبەند یانیش لەسەر تیشێرتەکەی ناوی سیانی یان ناو و لەقەبی بنوسن لەگەڵ ناوی حالەتەکەی و ڕەقەمێکیش دانێن، ناونیشانیش دانێن باشترە. هەروەها ئاگەداری دراوسێکان بکەنەوە لە چ کاتێکدا هاتنە دەرەوەی نائاساییە و لە چ شوێنێک ببینرێ بە ویستی ئێوە نەبوە، تا خێرا پێتان بڵێن یان خۆیان منداڵەکە بێننەوە.

https://www.missingkids.org/theissues/autism

https://raisingchildren.net.au/autism/behaviour/common-concerns/wandering-asd

بیرکاری سەرەتایی

فێربوونی کۆکردنەوە و لێدەرکردن*
باشترین ڕێگای فێربوونی بیرکاری سەرەتایی نمونەی زیندووە، بە نمونەی زیندوو هەموو هەنگاوەکانی پیشان بدە، بە بەرد یان میوە یان قەڵەم یان هەرچیەک بێت، بابەتی کۆکردنەوەش گونجاوترین بابەتە بۆ دەست پێک، هەوڵدە بۆ ماوەیەک بەردەوام بە نمونەی زیندوو کرداری کۆ کردنەوەی بیر بێنیتەوە، لەسەر مێزی نان خواردن لەکاتی پیاسە لە کاتی یاری، لە هەر کاتێکی تر شتانێک هەن بۆ ژماردن لەگەڵیدا بیانژمێرە و کۆیان بکەوە، دوای ماوەیەک ئینجا لەڕێگای ژمارەشەوە فێری کۆ کردنەوەی بکە. بۆ لێ دەرکردنیش بەهەمان ڕێگا فێری بکە.

فێربوونی لێکدان*
وەک هەر منداڵێکی تر، باشترین ڕێگا بۆ فێربوونی لێکدان(جاران، کەرەت) بۆ منداڵی هەڵگری ئۆتیزم خشتەی جارانەکانە، واتە ئەو تەختە یان پەڕەیەی کە لێکدانەکان

لەیەک تا سەد هەمووی تیا نوسراوە، وە لەبەر کردنی.
بەڵام هەندێ لەمنداڵانی هەڵگری ئۆتیزم، ئاستەنگیان هەیە لەبەردەم فێربوون لەڕێگەی خشتەی جارانەکانەوە، بەهۆی ئەوەی لەبەری ناکەن یان ئاڵۆزە لەلایان، باشترین شت ئەوەیە خشتەکە بە پارچە پارچەیی نیشان بدەی، هەرجارەو چەند لێکدانێکی بۆ بێنە و نیشانی بدە، بۆ نمونە ماوەیەک تەنیا بەوە ڕای بێنە کە یەک لێکدانی هەرچیەک بکرێ هەر ژمارەکە خۆی دەمێنێتەوە، دواتر ژمارەکان بە لێکدانی دووەوە، ئاوا تا دەگەن بە دە لێکدانی ژمارەکان.
دەتوانی سوود لە تەکنەلۆژیاش ببینی، بەوەی ئەو ماوەیەی بۆ سەیرکردنی شاشە داتانناوە، بەشێکی تەرخان بکەن بۆ بەرنامە و ڤیدیۆی لێکدانەکان.
لەم بابەتەدا دەبێ پشوو درێژ بن، ئاساییە ماوەیەکی زۆری پێ بچێت تا هەموو لێکدانەکان فێر دەبێت.

https://www.discover-autism-help.com/autism-math-facts.html

https://www.eteach.com/blog/times-tables-support-for-autistic-children

هونەر

وێنەکێشان

یەکێک لەو شتانەی پێویستە منداڵان بەگشتی و هەڵگرانی ئۆتیزم بەتایبەتی فێر بکرێن، وێنەکێشانە.
وێنەکێشان بۆ هەموو مرۆڤێک(بێ ئۆتیزم و هەڵگری ئۆتیزم)، کۆمەڵێک سوودی گرنگی هەیە*:
١. بەرەوپێش بردنی تواناکانی بنیاتنان و دروست کردن.
٢. زیاتر بەهێز کردنی بیرەوەری.
٣. تواناکانی پەیوەندی کردن زیاد دەکات.
٤. بەرەوپێش چوون لەتواناکانی کێشە چارەسەر کردن.
٥. کەم کردنەوەی فشاری دەروونی.
٦. هەستی ئەرێنی پەیدا دەکات.
٧. درک بەو هەستانە دەکات کە شاراوەن، یان پێشتر نەیزانیوە ئەو هەست و بیرکردنەوانەی هەیە.
٨. لێهاتوویی عاتفی زیاد دەکات.
٩. جموجۆڵ و ئەنجامدانی چالاکیەکان ئاسانتر دەکات.
١٠. بە سەرنجتری دەکات لەسەر وردەکاریەکان و درک کردن بە شت و قسە لاوەکیەکان.

بەئاسانی منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم فێردەبن دەست بکەن بە وێنەکێشان، ئەگەر هەستت کرد تێ ناگا لەوێنەکێشان، بە چەند خاڵێک دەتوانی وا لە منداڵەکەت بکەی بیەوێت وێنە بکێشێ*:
١. ئەو کەرەستانەی پەیوەندیان بە وێنەکێشان هەیە، قەڵەم و ڕەنگ و وەرەقەی سپی و دەفتەری وێنەکێشان و هەرچیەکی تر پەیوەندی بە پرۆسەکە هەبێ، لەو ناوە و لەپێشی دابنێ ئەگەر یەکسەریش دەست پێ نەکا دوای ماوەیەک لەوانەیە حەزی بچێ بۆ بەکارهێنانیان.
٢. لەگەڵیا وێنە کێشە هەر کاتێک پێت دەکرێت.
٣. ئەرکەکە دوا مەخە، ئەگەر هێشتا لەقوتابخانە نیە مەڵێ کە دەڕواتە قوتابخانە فێردەبێ، بەڵکو هەر کات زانیت دەکرێ فێربێ هەوڵی بۆ بدە.
٤. وێنەی کێشراوی نیشان بدە، ئەگەر پێشانگای وێنەکێشان لەناوچەکەتان هەبوو بیبە، یان بیبە بۆ مۆزەخانەکان.
بەڵام ئاگەداربن، منداڵێک هیچ حەزێکی بۆ وێنەکێشان نەبێت بەزۆر ئەو حەزەی بۆ دروست ناکرێت، تەنیا هەوڵدە فێری بکەیت لەسەرەتادا گەر هەر سوور بوو کە نایەوێ یان دوای فێربوون بەلایەوە نەهات ئەوا لێی گەڕێ.

مۆسیقا

فێربوونی ژەنینی مۆسیقا یەکێکە لە چالاکیە هونەریە هەرە سوود بەخشەکان، بۆ هەموو مرۆڤێک(ئۆتیزمی هەبێت یان نا) کۆمەڵێک سوودی هەیە*:
١. دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی کەم دەکاتەوە، کە ئەوەش سوودێکی گەورە بە دەروون و جەستە دەگەیەنێت.
٢. یارمەتی دەرە لەبەرەو پێشبردنی ئاستی ژیری.
٣. لایەنی کۆمەڵایەتی بەرەو پێش دەبات.
٤. فێربوونی مۆسیقا ژەنین متمانە بەخۆبوون زیاد دەکات.
٥. فێری ئارامی دەکات.
٦. تواناکانی بنیاتنان زیاد دەکات.
٧. یارمەتی دەرە بۆ باشتر پەیوەندی بەستن لەگەڵ خەڵک.
٨. یارمەتی دەدات بۆ فێربوونی کارکردن لەگەڵ کەسانی تر و کاری بە کۆمەڵ.
٩. مۆسیقا ژەنین و گوێ گرتن لە مۆسیقای ئارام ڕووبەڕووی هەموو جۆرە فشارێک دەبنەوە.
١٠. کارێکی پڕچێژە، پڕچێژێک کە کۆمەڵێک سوودی بەدواوەیە.
ئەگەر کرا خێزان منداڵەکەی لە تەمەنێکی کەمەوە فێری مۆسیقا ژەنین بکات زۆر باش دەبێت، ئەگەر نا درەنگتر ئاساییە بەتایبەت لە تەمەنی هەرزەکاری هەر کاتێک دەست بکات بە هەوڵدان بۆ فێربوونی شتێکی باش دەکات، ئەگەر هەڵگرێکی ئۆتیزمی پێگەیشتوو دەناسیت دەتوانیت پێشنیاری بۆ بکەی بەفێربوونی مۆسیقا ژەنین دۆخی

خۆی زۆر باشتر بکات.
هەڵبەت بۆ منداڵان پێویستە پشت بە مامۆستای مۆسیقا ژەنین ببەستن، یاخود پشت بە شارەزایەکی یەکێک لە ئامێرە مۆسیقیەکان ببەستن.

سەما

یەکێکی تر لە چالاکیە پڕ لەسوودەکان سەما کردنە، هەندێک لەمنداڵان خۆیان پێیان خۆشە فێری سەما کردن بن ئەوەش شتێکی باشە، مەبەست لەسەما جۆرێکی دیاری کراو نیە بەڵکو هەر لە سەمای گۆرانیە منداڵانەکان تاکو هەڵپەڕکێی کوردەواری و جۆرەکانی تری سەما هەمووی دەگرێتەوە، سەما بەگشتی کۆمەڵێک سوودی هەیە بۆ هەموو مرۆڤێک*:

١. دۆخی دڵ و سییەکان باشتر دەکات.
٢. ماسولکەکان بەهێز دەکات.
٣. تواناکانی وەرزش کردن زیاد دەکات.
٤. لاشە پتەو دەکات.
٥. کێشی جەستە لەبارێکی تەندروستدا دەهێڵێتەوە.
٦. ئێسک بەهێز دەکات و مەترسی داخورانی ئێسک کەم دەکاتەوە.
٧. توانا کۆمەڵایەتیەکان زیاد دەکات.
٨. متمانە بەخۆبوون زیاد دەکات.
٩. لێهاتوویی دەروونی زیاد دەکات.
١٠. باشتر کردنی تەندروستی دەروون.
١١. زیاتر دڵنیابوونی لە تواناکان و ئاستی خۆی.

لەڕێگای پەیمانگای تایبەتەوە دەتوانی فێری منداڵەکەت بکەی، ئەگەر بۆ کەسێکی گەورە تەمەنە یان لە ناوچەکەتان پەیمانگایەکی وای لێ نیە، دەتوانی لەڕێگای مامۆستایەکی تایبەتی سەما کردن فێری بکەیت یاخود لەڕێگای کەسێک کە شارەزای جۆرێکی سەما کردن بێت.

خۆشنووسی

فێربوونی خۆشنوسی کۆمەڵێک سوودی گرنگی هەیە بۆ هەموو کەسێک، بەتایبەت بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم ئەم سوودانە ڕۆڵ دەبینن*:

١. خێراتر زانیاری وەردەگرێت و لەبەر دەکات.
٢. تەرکیز و ئارامی لەسەر کار و چالاکیەکان زیاد دەکات.
٣. یارمەتی تەندروستی دەروونی دەدات.
٤. بۆ ئاسوودە بوون و لایەنی ڕۆحانیەت سوودی هەیە، لەزۆربەی ئایین و کولتورەکان خۆشنووسی بایەخی تایبەتی هەیە.
٥. بڕیاردان و ئەنجامدانی کارەکانی باشتر دەبێت.

٦. هاندەرە بۆ چالاک بوونی دەمارەکان.
٧. ئیسلوب و دنیابینی و نواندنی جوانتر دەکات.
هەریەک لەم خاڵانە بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم بایەخی زۆرە، بۆیە کارێکی زۆر باش دەبێت هەر هەڵگرێکی ئۆتیزم دەگات بە تەمەنی هەرزەکاری یان پێگەیشتوویی فێری خۆشنووسی ببێت، لەڕێگای پەیمانگاکانی خۆشنووسیەوە دەکرێت فێر ببێت، ئەگەریش هێشتا جوڵە و ڕەفتاری کۆنترۆڵ کراو نیە بۆ شوێنێکی ئاوا، دەکرێت لەگەڵ ڕاهێنەرێک یان مامۆستایەکی پەروەردەی تایبەت ڕێک بکەون ئەویش فێری خۆشنووسی ببێت هەرچیەک فێری دەبێت فێری هەڵگری ئۆتیزمە هەرزەکارەکەی بکات، تا ئەوکاتەی ڕەفتار و جوڵەی بەرەو ئاسایی بوونەوە دەبرێت.

https://www.linkedin.com/pulse/10-great-health-benefits-painting-drawing-hessam-moussavi

https://www.verywellhealth.com/helping-autistic-child-with-artistic-skills-5181136

https://www.libertyparkmusic.com/10-benefits-of-learning-music

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/dance-health-benefits

https://emoha.com/blogs/busy/7-amazing-benefits-of-calligraphy

لایەنی دەروونی

برینی دەروونی(تراوما)

برینی دەروونی یاخود زەبری دەروونی بە ئینگلیزیش تراوما، مەبەست لێی ڕووداوێک یان چیرۆکێکە لەمنداڵی یان ماوەی ڕابردووی ژیانی کەسەکەدا بووبێتە جێی ناخۆشی و ئازار بینین، ئەوە دەبێت بە برینی دەروونی، لەماوەی دواتری ژیانیدا ئەو برینە دەکولێتەوە هەر کاتێک بەر شتێک دەکەوێت کە پەیوەندی بەو ناخۆشی و ئازارەوە هەبێت وا بووە بەهۆی دروست بوونی برینە دەروونیەکە*.
هەڵگرانی ئۆتیزم زیاتر لە کەسانی تر ئەگەری تووش بوونیان بە برینی دەروونی هەیە، بەهۆی ئەوەی لەنێو خێزانێکن سروشتێکی جیاوازیان هەیە و تێناگەن لەهەموو شتێکی هەست و بیرکردنەوەی منداڵەکانیان، بۆیە بە بێ ویستی خۆیان و بەهۆی کەمی زانیاری پێویست منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم تووشی کۆمەڵێک بەسەرهات و ڕووداوی ناخۆش دەکەن لەماوەی ڕاهێنان و پەروەردەکردندا*، هەڵبەت مەبەستمان ئاوا نیە بڵێین خێزانەکان بەرپرسن بەڵکو بەهۆی کەسەوە نەبووە کە سروشتی خێزان و ئەو منداڵە وەک یەک نەبوونە، لەسەر ئەوانەیە کە خۆیان بە پسپۆڕ دەناسێنن زۆرترین زانیاری لەبارەی ئەم سروشتە جیاوازەوە بگەیەنن تا ئەگەری تووش بوون

بەبرینی دەروونی کەم بکرێتەوە، چونکە کاریگەری نەرێنی زۆرە لەسەر ئاستی تێگەیشتن و باری دەروونی منداڵ، هەموو خێزانێک پێویستە هەوڵبدەن تێگەیشتنێکی زانستیانەتریان هەبێت لەئۆتیزم، لەگەڵ هەڵگری ئۆتیزم پێویستە بەزیرەکی مامەڵە بکەیت نەک بەسەختی.
ئەوانەی برینێکی دەروونی زەقیان هەیە بە گەورەییش کاریگەری دەمێنێت لەسەریان، هەڵگرانی ئۆتیزم بەهۆی ئەوەی برینی دەروونی زیاتر بەسەریان دێت کاریگەری زیاتر لەسەریان دیار دەبێت لە ڕەفتار و بیرکردنەوە، بۆیە پێویستیان بە سەردانی کردنی دەروونناس یاخود توێژەری دەروونی دەبێت، بۆ سارێژ کردنی برینەکەیان پێویست دەکات کە باسی هەموو ئەو ڕووداو و بەسەرهاتە ناخۆشانە بکەن کە بەسەریان هاتووە بە منداڵی و تەمەنی ڕابردوو*، بۆیە باشتر وایە هەموو هەڵگرێکی ئۆتیزمی پێگەیشتوو سەردانی دەروونناس یان توێژەرێکی دەروونی ڕۆشنبیر بکات لەپێناو باشتر بوونی تەندروستی و ئامادەبوون بۆ ئەوەی وەک هەر کەسێکی ئاسایی بتوانێت لەژیانیدا سەربەخۆ بێت.

خودسەنتەری

خودسەنتەری یاخود ناوە ئینگلیزیەکەی (ئیگۆ سەنتەریزم)، مانای تێڕوانین و سەیرکردنی جیهانە تەنها لەڕوانگەی خۆتەوە، مەبەست لێی لەدەروونزانیدا ئەوەیە کە مرۆڤێک بایەخ بەڕای کەس نادات و دەیەوێ هەموو شت بە حەز و بیرۆکەی خۆی بڕوات، وە هەڵدەچێ بە ئەگەر هەر شتێک بکرێ بەبێ ویست و ڕای ئەو*.
هەموو منداڵێک خودسەنتەری تێدایە، بەگشتی لەگەڵ گەورەبوون کاریگەریەکانی نامێنێت، بەڵام هەڵگرانی ئۆتیزم زۆرینەیان تا تەمەنێکی گەورەتر هەر خودسەنتەری تێیان بەدی دەکرێت، چونکە سروشتیان لەسروشتی گەورەکانی دەوروبەریان جیاوازە و لەتێڕوانینی دروست بۆ دنیا تێ ناگەن*، بۆیە پێویستە لەگەڵ هەوڵدان بۆ ڕاست کردنەوەی ڕەفتاری و بەرەو پێش بردنی لایەنی کۆمەڵایەتی کە هەوڵی سەرەکی زۆربەی خێزانەکان ئەو دوو خاڵەیە، هەوڵی پێگەیاندنی لایەنی ڕۆشنبیری منداڵەکەشیان بدەن، بەداخەوە زۆربەی خێزانەکان وادەزانن هەڵگرانی ئۆتیزم پێویست ناکات فێری شتی زیاتر بن و لەدنیا تێ بکەن وەک منداڵەکانی تریان، ئەمەش هۆکارێکە بۆ زەق بونەوەی خودسەنتەری کە دەبێتە هۆی زیادبوونی عینادی و بەربەستێکیش بۆ ڕاستکردنەوەی ڕەفتاری.

ڕاڕایی

ڕاڕایی یاخود وەسواسی، بەو حالەتە دەوترێ کە کەسەکە کۆنترۆڵی بیرکردنەوەی لەدەست دەدات لەوەی ڕایەکی جێگیری هەبێت یان بەسەر بیرۆکەیەک زاڵ ببێت، بۆ نمونە ئەڵێ جارێکی تر سەیری ژوورەکە نەکەمەوە لەوانەیە مارێک لەنێویدا دەربچێت*، لەزۆرینەی خەڵک ڕێژەیەکی کەمی ڕاڕایی هەیە بەڵام هەندێک کەس

بەردەوام لە ڕاڕاییدان. زۆرینەی هەڵگرانی ئۆتیزم بەردەوام ڕاڕاییان لەگەڵدایە، لەکەسانی تر زیاتر کاریگەری ڕاڕایی لەسەریان دەردەکەوێت*، تا ئێستا هۆکاری ئەمە نازانرێت کە چی وادەکات هەڵگرانی ئۆتیزم ئاوا زۆربەیان ڕاڕاییان لەگەڵ بێ و چی وادەکا کەمینەیەکیان هیچ نیشانەیەکی ڕاڕایی پێوە دیار نەبێت، بەڵام ئەوە زانراوە کە کەم توانایی لە ڕەفتار کردن و بیرکردنەوە وەک کەسانی تر(لە لاسایی کردنەوە) وای کردوە نیشانەکانی ڕاڕایی زەقت دیار بن، چەند نمونەیەکی سیفەتەکانی ڕاڕایی لە هەڵگرانی ئۆتیزم: کەمێک جارێک سەیری گیرفانەکانی دەکات بزانێت هیچی تێدا نیە، یەکجار بەسەر ڕێگایەک ڕۆشتبن و تووشی ڕووداو بوبن ئیتر هەر جار بڕۆنەوە سەر ئەو ڕێگایە دەگری و داوا دەکا لەوێوە نەچن، هەست بە نائاسودەیی دەکات ئەگەر ڕۆژێک دوو جار خۆی نەشوات، بەو شێوەیە لە هەر منداڵ یان کەسێک کە ئۆتیزمی هەبێت ڕاڕایی بەشێوەیەکی جیاواز دەردەکەوێت.
چارەسەری ڕاڕایی لە هەڵگرانی ئۆتیزمدا بەپێی تەمەن و بەپێی ئاستی تێگەیشتن و پێشکەوتنی دەگۆڕێت، بەڵام لە هەموو بارودۆخەکان پێویست بە شارەزایی لەلایەنی دەروونزانی حالەتەکە دەکات*، بۆیە خێزان دەتوانن کە منداڵەکەیان گەشت بە تەمەنی هەرزەکاری یان پێگەیشتوو بوو پشت بە دەروونناس ببەستن، یاخود هەر خۆیان لەڕێگەی کتێب و سایتەکانی ئینتەرنێتەوە شارەزایی لەسەر ڕاڕایی کۆ بکەنەوە و مامەڵەی چارەسەر کردنی فێربن، ئەگەر خۆی پێگەیشتوو بوو دەکرێ هەر خۆی تێ بگەیەنن کە ڕاڕایی چیە و نیشانەکانی بۆ ڕوون بکەنەوە خۆی بەدوای ڕێگای کەم کردنەوەی ڕاڕایی لەخۆیدا بگەڕێت یان پشت بە دەروونناسێک ببەستێت کە خۆی پێی باش بێت، دەبێ ئەوەش بزانرێ ڕاڕایی کەم دەکرێتەوە نەک چارەسەری تەواوەتی.

خەمۆکی

خەمۆکی دوو جۆری سەرەکی هەیە*:

١. کەم جەوی: بریتیە لە هەست کردن بەبێزاری و بێ تاقەتی تەواوی ڕۆژەکە یان زۆربەی ڕۆژەکە.

٢. ئەنهیدۆنیا: مەرج نیە کەسەکە بێتاقەتی یان بێزاری پێوە دیار بێت، بەڵام چێژ لەکردنی هیچ شتێک نابینێت و هەستی خۆشی بینینی نامێنێت.

لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزمدا ئەگەری تووش بوون بە خەمۆکی زیاترە، بەهۆی ئەو ناخۆشیانەی لە منداڵیەوە دەیبینن، تا ئەو سەختیانەی لە هەوڵەکانیان بۆ کۆمەڵایەتی بوون و ئاسایی دەرکەوتن دەیدەن لە گەورەییدا*، لەزۆربەی تەمەنەکان بەتایبەت لەهەرزەکاری بەدواوە، دەکرێت تووشی خەمۆکی ببن، نیشانەکانی بریتین لە بێزاربوونی بێ هۆ و نەمانی تاقەت بۆ کردنی ئەو شتانەی پێشتر بە پەرۆش بوو بۆیان، نیشانەیەکی سەرەکی تری ئەوەیە زیاتر گۆشەگیر دەبێت، هەر خێزانێک هەستیان بەم نیشانانە کرد گومانی بوونی خەمۆکی بکەن، لەڕێگای کەسێکی شارەزاترەوە لەبواری دەروونزانی دڵنیابنەوە کە خەمۆکی هەیە یان نا، ئەگەریش لە تەمەنێکی

پێگەیشتوویدایە داوای لێ بکەن دڵنیابێتەوە لە باری دەروونی خۆی.
بەم ڕێگایانە ڕووبەڕووی خەمۆکی دەبنەوە*:
١. پشتگیری کۆمەڵایەتی، ئەگەر لەگەڵ خێزانەکەی دەژیت.
٢. ڕێکخستنەوەی پەروەردە و فێرکردنی بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ناخۆشیەکانی ژیان.
٣. شێوازی ژیانی بگۆڕێت، وەرزشی ڕۆژانە زیاد بکات و چالاکی نوێ تاقی بکاتەوە.
٤. لەگەڵ دەروونناسێک گفتوگۆ و ڕاوێژ بکات.

بیری خۆکوشتن

ئەوەی خێزانەکان نایانەوێ لەبارەیەوە بزانن، سەرهەڵدانی بیری خۆکوشتنە لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزم، بەداخەوە بیرکردنەوە دەربارەی خۆکوشتن و ئەنجامدانی لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزمدا ڕێژەیەکی بەرزتری هەیە لەچاو کەسانی تر*، وە بەپێچەوانەی بۆچوونی خێزانەکان لەکاتی پێشکەوتنی و ئاسایی دەرکەوتنیدا ئەم بیرکردنەوانە سەرهەڵدەدەن نەک ئەگەر دۆخی خراپ بێت، تازیرەکتر بێت ئەگەری خۆکوشتنی بەرزترە*، پێویستیش بە ترس ناکات بەڵکو ڕێگری کردن لەو کارە زۆر ئاسانە دوای ئەوەی خێزان هۆکارەکەی دەزانن، هۆکارەکەی بەگشتی لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە دەوروبەری هەوڵ دەدەن بەزۆر وا مامەڵە بکات کە سروشتی جیاواز نیە، واتا جیاوازیەکانی بشارێتەوە، خراپترەکە ئەوەیە هەندێک خێزان ئەسڵەن لەمنداڵەکەیا شاردویانەتەوە کە ئۆتیزمی هەیە، ئەمەش تووشی نائاسودەییەکی بەردەوامی دەکات بەهۆی تێنەگەشتن لەجیاوازیەکانی و بیری خۆ کوشتن دروست دەکات*، تەنیا بە کەم سەیرنەکردنی ئۆتیزمی منداڵەکەتان و ڕێزگرتنی جیاوازیەکانی لەمنداڵی و گەورەییدا دەیپارێزن لەم بابەتە ترسناکە، لێی گەڕێن بە سروشتی خۆی مامەڵە بکات تەنیا زیان نەگەیەنێت بەسە.

دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی

حاڵەتی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بریتیە لەو دۆخەی وا لەکەسەکە دەکات لەشوێنە گشتیەکان و لەکاتی مەوقیفە کۆمەڵایەتیەکان(بۆ نمونە قسەکردن لەمەجلیس و سیمینار)، تووشی شڵەژان دەبێت، ترس و شەرمی زۆرە بۆ تێکەڵ بوون*.
لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزم حاڵەتی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی تا ڕادەیەک باوە، دەبێتە هۆی کەمتر پێشکەوتنی توانا کۆمەڵایەتیەکان و کۆمەڵێک بەربەست لەژیانیدا بەتایبەت کاتێک تەمەنی گەورەیە، بەهۆی ئەوەی لەمنداڵی تێکەڵی منداڵی تر نەکراوە یان برینی دەروونی و خەمۆکی هەبێت وەک لەخاڵەکانی پێشوو باسمان کرد دەکرێ تووشی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بووبێت*.
بۆ چارەسەری دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی، پێویستە هەرزەکار یان گەورە تەمەنی هەڵگری ئۆتیزم، لەگەڵ دەروونناسێک یان کەسێک هەم ڕۆشنبیر بێت و هەم متمانەی زۆر بێت گفتوگۆیەکی قوڵ بکات و ڕاوێژی پێ بکات، باسی هەموو ڕووداو و بەسەرهاتە

ناخۆشەکانی بکات تاکو وەک گرێیەک بکرێنەوە، هەروەها فێری چالاکی و کار و بواری زیاتر بێت وەک کاری دەستی، زمانی نوێ، وەرزشێک، یان هەرچیەک کە مەژغولی دەکات و متمانەی بەخۆی زیاد دەکات*.

دڵەڕاوکێی گشتی

دڵەڕاوکێی گشتی مەبەست لێی کۆبونەوەی چەندین جۆری جیاوازی دڵەڕاوکێیە لەیەک کاتدا لە کەسێک، واتە بە چەندین بابەت و هۆکار تووشی شڵەژان ببێت و ترس و شەرمی زیادی هەبێت، هەڵگرانی حالەتە تایبەتەکان بە هەڵگرانی ئۆتیزمیشەوە دەکرێت تووشی ئەم حالەتە ببن، لە تەمەنی هەرزەکاری بەدواوە حالەتەکە دەردەکەوێت بەگشتی*.

دوو ڕێگای سەرەکی هەیە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی دڵەڕاوکێی گشتی*:

١. دەروونناسی: گفتوگۆیەکی قووڵ لەگەڵ کەسە هەڵگری ئۆتیزمەکەدا بکرێ و هەرچی لەناخ و بیریدا هەیە باسی بکات، باشترە کەسەکە دەروونناس یان توێژەری دەروونی بێت، تاکو بتوانێت ڕێنمایی بکات بۆ بەرەوپێش بردنی لایەنی کۆمەڵایەتی و ڕاست کردنەوەی هەڵە هزری و ڕەفتاریەکانی، پێویستی بە خێزان نابێت لەم پرۆسەیەدا واتا ئەمە کاتێکە هەڵگری ئۆتیزمەکە زیاتر ئاستی بەرەوپێش چووبێت و کێشە سەرەکیەکانی نەمابێت، ئینجا پێویستە ئەم کێشانە چارەسەر بکات.

٢. دەرمان: ئەگەر خێزان هەست بکەن یان خۆی هەست بکات کە دۆخەکە لەکۆنترۆڵیدا نیە دوای ماوەیەک لەهەوڵدانیش، ئەوا دەتوانن پشت بە پزیشکی دەروونی ببەستن و دەرمانی بۆ دەنوسێت، هەڵبەت ئەمە پێشنیاری ئێمە نیە و هیچ کات پێشنیاری دەرمان بۆ بابەتە پەروەردەیی و کۆمەڵایەتیەکان ناکەین، بەڵام وەک ئەمانەتێکی زانستی دەبێت لێرە ئەم زانیاریە بگەیەنین.

فۆبیاکان*

فۆبیا واتا ترسێکی نائاسایی لەشتێک کە ترسێنەر نیە، بۆ نمونە جۆرێکی فۆبیا هەیە بەناوی جینۆفۆبیا کە ترسە لە ئافرەت، یانیش ترسە لەشتێک کە لەو کاتەدا مەترسی نیە، بۆ نمونە زۆربەمان لەتەنیایی لەشوێنێکی فراواندا دەترسین ئەمە شتێکی ئاساییە چونکە ئەو تەنیاییە مەترسیدارە، بەڵام هەندێک کەس کە فۆبیایەکیان هەیە بەناوی مۆنۆفۆبیا تەنانەت لەوێنە و ڤیدیۆش ببینن کەسێک بەو شێوەیە تەنیایە یان تەنیا بۆیان باس بکرێت ترس دەیان گرێت.
هۆکاری تووش بوون بە فۆبیاکان جیاوازە، وە چارەسەریشیان جیاوازە.
هەڵگرانی ئۆتیزمیش زۆربەیان فۆبیای جۆراوجۆریان هەیە وەک خەڵکی تر، وە مەرج نیە پێویست بکات هەموو فۆبیایەک چارەسەر بکرێ، ئەگەر ڕێگر نیە لەپەروەردە یان

فێربوون ئەوا لێی گەڕێن تا گەورەیی خۆی بڕیار بدات کەی و چۆن چارەسەری بکات باشترە، چونکە بابەتێکی لاوەکیە و بابەتی گرنگتر هەیە بۆ بایەخ پێدان، لەگەڵ ئەوەش لەوانەیە نەتوانێ فۆبیاکەی نەهێڵدرێ بە منداڵی چونکە پێویستە بەباشی لێی تێ بگەن لەپێشدا، تا تەمەنێکی گەورەتری نەبێ ناتوانن بە باشی لێی تێ بگەن لەڕووی هزریەوە.

ئەگۆرافۆبیا

حالەتی ئەگۆرافۆبیا هەم بەجۆرێکی دڵەڕاوکێ و هەم بەجۆرێکی فۆبیا دانراوە، بریتیە لەو حالەتەی کە وا لە کەسێک دەکات نەتوانێت سەربەخۆ بێت لەکار و چالاکیەکانی ژیانیدا و بەردەوام بیەوێت خێزانەکەی یان کەسێکی بەئەزموونتر ڕێبەری بکات، واتا کرۆکی کێشەکە ئەوەیە ناتوانێت بەتەنیا و سەربەخۆیی ژیان بەڕێوە ببات، حالەتەکە بەوە هەست پێ دەکرێت کە کەسەکە ناتوانێت تێکەڵی خەڵکی نەناسراو ببێت یان ئیش بۆ کەس ببات، گومانی جۆراوجۆریش زۆر دروست دەکات لەسەر بیرکردنەوە و تێڕوانینی کەسەکان*.
ئەم حالەتە لە هەرزەکاری بەدواوە دەردەکەوێت، لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزمیش بەدی دەکرێت*، بۆ ڕێگری کردن لێی پێویستە خێزان بۆ هەموو شتێک دەستی منداڵەکەیان نەگرن بەڵکو لێی گەڕێن خۆی ئەو شتانە بکات کە دەیانزانێت، تاکو لەتەمەنی دواتریدا نەبێتە هۆی کێشەی دەروونی جۆراوجۆر، ئەو هەرزەکار و پێگەیشتووانەشی ئەو حالەتەیان هەیە دەتوانن تەنیا بە چارەسەری ڕاوێژکردن و گفتوگۆ نیشانەکانی حالەتەکە بەرەو نەمان ببەن، لەگەڵ توێژەرێک یان دەروونناسێک، تەنیا پێویستیان بەوە هەیە هەموو ئەوەی لە ناخیانە دەری ببڕن و کەسێکی شارەزا تاوتوێی بیروڕاکانیان بکات لەبارەی بەڕێوەبردن و بەرەوپێشچوون لەژیان و تێڕوانین و بیرکردنەوەی خەڵک*.

https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/trauma

https://attwoodandgarnettevents.com/autism-and-trauma

https://www.autisticslt.com/autism-trauma

https://www.verywellmind.com/what-does-it-mean-to-be-egocentric-4164279

https://www.sciencedaily.com/releases/2009/12/091213214104.htm

https://iocdf.org/about-ocd

https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/mental-health/ocd

https://iocdf.org/expert-opinions/treatments-for-obsessive-compulsive-disor-
der-comorbid-with-autism-spectrum-disorder

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5828520

https://www.medicalnewstoday.com/articles/autistic-depression

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/depres-
sion-treatment-and-management

https://www.autistica.org.uk/what-is-autism/signs-and-symptoms/suicide-and-au-
tism

https://medicine.uiowa.edu/content/autism-combined-high-iq-increases-risk-sui-
cidal-thoughts

https://www.spectrumnews.org/features/deep-dive/hidden-danger-suicide-autism

https://www.nimh.nih.gov/health/publications/social-anxiety-disor-
der-more-than-just-shyness

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1750946718300643

https://www.webmd.com/anxiety-panic/treatments-social-anxiety-disorder

https://www.nimh.nih.gov/health/publications/generalized-anxiety-disorder-gad

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/diag-
nosis-treatment/drc-20361045

https://en.m.wikipedia.org/wiki/Phobia

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/agoraphobia

https://www.autistica.org.uk/what-is-autism/signs-and-symptoms/anxiety-and-au-
tism

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/agoraphobia/diagnosis-treat-
ment/drc-20355993

لایەنی کۆمەڵایەتی

دروستکردنی هاوڕێ لە منداڵی*
منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم لەدروست کردنی هاوڕێیەتیدا کێشەیان هەیە، چونکە یەکێک لەجیاوازیە سەرەکیەکانی نێوان هەڵگرانی ئۆتیزم و کەسانی تر لایەنی کۆمەڵایەتیە، لەڕێگەی پێنج هەنگاوەوە دەتوانی باشتر یارمەتی منداڵەکەت بدەی بۆ هاوڕێیەتی

دروست کردن:
١. سەرەتا ڕەفتارە نامۆ و ناپەسەندەکانی مەهێڵە، لەم کتێبەدا لە دوو بەشی کتێبەکە باسی توندوتیژی و ڕەفتارەکانمان کرد، هەوڵدە بەپشت بەستن بەو دوو بەشە و بە سەرچاوەی تریش توندوتیژی نەهێڵی و ڕەفتاری زۆر ناپەسەندی نەهێڵیت، ئینجا ئامادە دەبێت بۆ ناسینی کەسی نوێ.
٢. سەرەتا لەگەڵ منداڵانی تری خانەوادەکەتان یان کەسە نزیکەکانتان تێکەڵی بکەن وەک ڕاهێنان.
٣. باشتر وایە منداڵێک بدۆزیتەوە کە ئەویش ئۆتیزمی هەبێ و لەگەڵ منداڵەکەتدا ئاست و کەسایەتیان جیاوازی زۆر نەبێت.
٤. لەقوتابخانە یان پەیمانگاکان قسە لەگەڵ مامۆستاکانی بکە تا یارمەتی بدەن زیاتر هاوڕێیانە مامەڵە بکات و تێکەڵی منداڵانی بکەن.
٥. تەنیا لە قوتابخانە یان پەیمانگا یان سەنتەرەکەی با لەگەڵ منداڵان نەبێ، بەڵکو پلانێک دابنێ نیو بۆ یەک کاتژمێر لەگەڵ منداڵانی تر تێکەڵی بکەن، لە ڕۆژە پشووەکانیش دایمەبرێنن لەتێکەڵ بوون بە منداڵانی تر.

دروستکردنی هاوڕێیەتی لە هەرزەکاری*
ئەگەر منداڵەکەت تەمەنی گەورەتر بووە و ئاستی بەرەوپێش چووە و لە هەرزەکاریدایە، دەتوانی بە چەند ڕێنماییەکان یارمەتی بدەیت بۆ دروست کردنی هاوڕێی نوێ:
١. پێی بڵێ زەردەخەنەی زۆرتر بکات.
٢. یاری و چالاکیەکانی لەگەڵ کەسانی تر بەش بکات، پێشنیار بۆ هەرزەکارانی تر بکات کە بەژداربن لەگەڵی بۆ هەر شتێک دەیکات.
٣. مۆن و ڕێگر نەبێت لەبەرانبەر کەسانێ دادەنیشن لەگەڵی لەپۆل یان کافتریای مەکتەبیان یان هەر جێیەک.
٤. قسەی بچوک و سادە بکات بۆ تەواوکردنی بۆشاییەکان، بۆ نمونە ئەگەر هیچ نیە بیڵێن با بڵێت «جەو سارد بووە»، یان شتێکی لەو بابەتە.
٥. هەوڵدە بەردەوام لە جێیەک ناویت تۆمار کردبێت، بۆ نمونە لەپەیمانگا هونەری و وەرزشیە جۆراوجۆرەکان، یان لەپەیمانگای بابەتەکانی مەکتەب ئەگەر دەخوێنێ،

ئەگەریش کێشەی داراییتان هەیە یان ناتانەوێ خەرجی لە هەموو شتێکدا هەبێت ئاساییە و دەتوانن بە ناردنی بۆ چالاکیە خۆبەخشیەکان ئەو بۆشاییەی بۆ پڕ بکەنەوە.

دروستکردنی هاوڕێ لە پێگەیشتوویی*

ئەگەر کەسێکی پێگەیشتوو لەخێزانەکەتاندا هەیە یان هاوسەرتە یان هاوڕێیەکی کۆنتە یان پسپۆری و داوای ڕێنمایی لەتۆ کردوە، کێشەی لەدروست کردنی هاوڕێیەتیدا

هەیە، دەتوانی ڕێنمایی بکەی بۆ سێ هەنگاوی گرنگ:

١. با بەردەوام بڕوات بۆ فرۆشگا و هەفتەبازاڕ و نۆرینگە و شوێنی تری نوێ، نەک لە چەند شوێنێکی دیاری کراودا خۆی گیر بدات، ئەو شوێنانەشی بەردەوام بۆیان دەڕوات، با زیاتر خۆی لەکەسەکانی ئەوێ نزیک بکاتەوە بە هەنگاو بەهەنگاو، بۆ نمونە ئەگەر سێ جار زیاتر ڕۆشتوە تەنیا سلام وعلیکم نەکات، بەڵکو قسەیەکی بۆ زیاد بکات، بۆ نمونە بڵێت «باشی کاکە گیان»، یان «چۆنی باشی دادە گیان»، یان هەر ناوی کەسەکەش بێنێت بەپێشگر یان پاشگرێک، گرنگ شتێک زیاد بکات، وە کاتێک تەواو بەیەکتر ئاشنان ئەگەر پێویست بکات لەخۆیەوە ئاماژە بەشتێک بدات، بۆ نمونە لەفرۆشگایەکە بڵێت «ئەم ماوەیە فڵانە شتتان نەهێناوە جاران ئەتانهێنا».

٢. با زیاتر بەژداری چالاکی و پڕۆژە خێرخوازیەکان بکات، ئەگەر دەتوانێت بەژداری پەیمانگا و سەنتەرە جیاوازەکان بکات بۆ فێربوونی شتانێک ئەگەرچی پێویستی نەبێت، تەنیا لەبەر ئەوەی هەوڵ بدات لەوێ هەوڵی خۆی بدات.

٣. ئەگەر لەکۆلێژە با پێشنیاری چالاکی و کات بەسەر بردن بکات بۆ هاوکلاسەکانی ئەگەر بۆ شتی سادەش بێت، بۆ نمونە بە دوو سێیەکیان بڵێت بۆ نایەت ئێوارە بە پلەیستەیشن یاری بکەین، ئەگەر کار دەکات با ئەو پێشنیارانە بۆ هاوکارەکانی بکات، لە چایخانە و شوێنی کۆبونەوەی گەنجانی گەڕەکیش هەر دەتوانێت پێشنیار بکات، ئاساییە قبوڵی نەکەن بۆ چەند جارێک، بەڵام گرنگ ئەوەیە وادەکات کەسەکانی تر لێی نزیک بنەوە و ئەوان ئەمیان لەبیرنەچێ بۆ پێشنیاری چالاکیەکانی خۆیان.

٤. با لە چەند بوارێک کارامەیی پەیدا بکات، لەم سەردەمەدا ئاسانە کارامەیی کۆبکەیتەوە و شارەزای بوارێک بیت بەهۆی ئاسانکاریەکانی ئینتەرنێتەوە، وە تا کارامەیی و شارەزایی لەبواری زیاتری هەبێت هەلی زیاترە بۆ کردنەوەی دەروازەی گفتوگۆ لەگەڵ کەسانی تردا.

خۆ کپ کردن*

خۆ کپ کردن یاخود کوژانەوە ـی پێ دەوترێ(Shut Down)، کاتێک هەڵگرێکی ئۆتیزم

دوای دروستبوونی فشار یان ڕوودانی مێلتداون یان هەر دۆخێکی هیلاک کەر، بۆ ماوەیەک کپ دەبنەوە و هیچ ناڵێن و هیچ ناکەن و وا دەردەکەوێ خۆیان جێی بەزەیی دەربخەن، لەڕاستیدا خۆ جێی بەزەیی دەرخستن نیە بەڵکو جۆرێکی تری لادانی فشارە دەروونیەکانە لەسەر خۆیان بەوەی بۆ چەند کاتژمێرێک هەندێ کات بۆ زیاتر لە ڕۆژێک کپ ببنەوە.

خۆ کپ کردن کردارێکی تەندروستە و ئاساییە هەرزەکاران و گەورە تەمەنانی هەڵگری ئۆتیزم خۆیان بخەنە ئەم دۆخە(بە کەمی لەمنداڵ ڕوو دەدا)، چونکە لە فشاری دەروونی و دڵەڕاوکێ دەیانپارێزێت.
بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی زیان و ئاسانتر خۆ کپ کردنەکەی تێپەڕێنێ، پێویستە تا ماوەیەک ئەرک و قورسیەکان لەسەری لابدەی، گەر خوێندنی هەیە ڕۆژێک پشووی پێ بدە، گەر کار دەکات هەوڵدە ڕۆژێک ئیجازەی بۆ وەرگری، ئەگەریش کەسێکی تەواو پێگەیشتووە یان کەسی نزیکت نیە پێشنیاری بۆ بکە شارەزایی دەربارەی خۆ کپ کردنەکەی هەبێت لەڕووی زانستیەوە وەک ئەو ڕێنماییانەی ئێستا لەبارەیەوە باسمان کرد.

بێزارکردن لەلایەن منداڵ و هەرزەکاری تر*

بەپێی داتاکان زیاتر لە سەدا شەستی هەڵگرانی ئۆتیزم لەلایەن منداڵ و هەرزەکاری ترەوە ستەمیان لێ کراوە، بە لێدان یان قسەی ناخۆش، چەند جۆرێکی سەرەکی بێزارکردن هەیە:
١. فیزیکی: بێزارکردن بە لێدان و ئازارگەیاندنی جەستەیی.
٢. زارەکی: بێزارکردن بە قسەی ناخۆش و خراپ و شکاندنەوە و ڕابواردن.
٣. کۆمەڵایەتی: بێزارکردن بەوەی دەمێک هاوڕێی بێت دەمێک بەجێی بێڵێت یان ناشرینی بکات لەلای خەڵکی تر.
٤. ئابوری: بێزارکردن بە لێبردنی ئەو خواردنانەی دەیبات بۆ قوتابخانە یان ئەو خواردنانەی لە خواردەمەنیەکان دەیکڕێت، یان هەر جۆرە زەرەردانێکی تری ماددی.
٥. ئەلیکترۆنی: بێزارکردن لەسەر ئینتەرنێت و بە نامە، یان ئەوەی ئێستا لەم جۆرە بێزارکردنە باوە بڵاوکردنەوەی ڤیدیۆی گاڵتە کردن بەکەسێکە لە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان.
بێزارکردن لەلایەن منداڵ و هەرزەکاری تر ئەم لێکەوتانەی لێ دەکەوێتەوە:
١. زیاتر دووری دەخاتەوە لەویستی خوێندن و فێربوون.
٢. ئاستی زانستی و فێربوونی دوا دەخات.
٣.تەرکیزی لەسەر شتە گرنگەکانی ژیان نامێنێت.
٤. حەز و ویستی بۆ سەرکەوتن نامێنێت لە ژیاندا.
٥. ویستی وازهێنان لە مەکتەب یان کار زیاد دەکات.
بۆیە ئاماژە بەم بابەتە دەدەین، تا خێزانەکان زیاتر وریابن و بزانن بێزارکردن

یەکجۆری نیە، وە کاریگەریەکانی ئاسایی نین بەڵکو لێکەوتی زۆر خراپی هەیە، هەروەها تەنیا ئەو هەڵگرانە ڕووبەڕووی بێزارکردن نابنەوە کە ئاگایی و ژیریان کەمە، بەڵکو لەبەرزترین ئاستی ژیریشدا دەکرێ ڕووبەڕووی ئەم کێشەیە ببنەوە لەلایەن کەسانێک کە نیوەی ئەوان ژیری و ئاگاییان نیە، ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە هەڵگرانی ئۆتیزم توانای خۆگونجاندنیان لەنێو کۆمەڵگە کەمە گەرچی کێشەی ژیری و ڕەفتاریشیان نەمێنێت، بەهۆی جیاوازی سروشتیان.

https://learnbehavioral.com/blog/five-steps-to-help-your-child-with-autism-make-friends

https://kidshealth.org/en/teens/making-friends.html

https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/family-life-and-relation-ships/making-friends/autistic-adults

https://www.google.com/amp/s/www.healisautism.com/amp/understanding-au-tism-shutdown

https://www.autismspeaks.org/bullying-facts-figures

ئاژەڵان

پشیلە*

ئاژەڵی پشیلە لەماڵێکدا هەبێت کە هەڵگرێکی ئۆتیزمی تێدایە، جا ئەگەر منداڵەکەیان هەڵگری ئۆتیزم بێت یاخود هەڵگری ئۆتیزمەکە ماڵی خۆی هەبێت و پێگەیشتوو بێت، کۆمەڵێک سوودی گرنگی هەیە:

١. هێمنیان دەکاتەوە، سیفەتێکی ناسراوی هەڵگرانی ئۆتیزم ئەوەیە هەڵدەچن و ئارام نین، بەڵام مامەڵە کردن لەگەڵ پشیلە ئارامتریان دەکاتەوە و کاردانەوەکانیان هێمن دەبێت.
٢. دڵەڕاوکێ کەم دەکاتەوە و سۆز دەربڕینیان زیاد دەکات، بەهۆی ئەوەی پشیلە دژی هیچ هەستیاریەکیان نیە و ئاژەڵێکی نەرم و نیانە.
٣. فێری هاوسۆزیان دەکات، پشیلە وەک ئامرازێکی ڕاهێنانی سۆز و خۆشەویستی دەربڕینە.
٤. پشیلە دژی دڵەڕاوکێیە، یاری کردن و خواردن پێدان و پس پس کردنیش لەگەڵیدا

دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی دڵەڕاوکێ.
٥. یارمەتی دەرە بۆ بەرەوپێش بردنی لایەنی کۆمەڵایەتی، چونکە لەقسە و کردار هەوڵ دەدا ئەوەی هەیەتی بۆ پشیلەکەی دەربڕێت دەبێتە جۆرێک لەڕاهێنان.
٦. نیشانە ناپەسەندەکان کەم دەکاتەوە، بۆ نمونە خووی وەڵام نەدانەوە و لاوازی کردارە کۆمەڵایەتیەکان هەردووکی کەم دەبێتەوە لەگەڵ بەخێو کردنی پشیلە.
٧. بە بەخێوکردن و پەروەردە کردنی پشیلەیەک، متمانەبەخۆبوونی منداڵ یان کەسی هەڵگری ئۆتیزم بەرەوپێش دەچێت.

بەڵام پێویستە خێزانەکان ئاگەداربن، باشترە ڕێنمایی بەخێو کردنی پشیلە لە کەسێکی بەئەزموونی خاوەن پشیلە یان شارەزایەکی ئاژەڵان وەربگرن، چونکە هەڵە پەروەردە کردنی پشیلە زیان بە پشیلەکە دەگەیەنێت و سوود بە منداڵەکە ناگەیەنێت.
هەروەها مەرج نیە هەموو منداڵێک یان کەسێک پشیلەیان خۆش بوێ، بۆیە ئەگەر منداڵەکەت پشیلە ڕەت دەکاتەوە ئاساییە و بەخێوی مەکەن باشترە چونکە هیچ بابەتێکی دەروونی بەزۆر سوودەکەی ناگات.

ئاژەڵی ماڵی گونجاو*

بەخێو کردن و پەروەردە کردنی ئاژەڵی ماڵی بەگشتی چەند سوودێکی گرنگیان هەیە هەر ئاژەڵێک بێت، بۆ نمونە:

١. دڵەڕاوکێ کەم دەکاتەوە.
٢. فشاری دەروونی دادەگرێت.
٣. قەرەبووی ئەو زیانانە دەکاتەوە کە بەهۆی تەنیابوون دەیچێژێ.
٤. لایەنی کۆمەڵایەتی بەرەو پێش دەبات.
ئەم ئاژەڵانە گونجاوترینن بۆ بەخێو کردن لەگەڵ منداڵی هەڵگری ئۆتیزم یان

هەڵگرێکی ئۆتیزمی پێگەشتوو بەخێویان بکات:

١. پشیلە
٢. سەگی ماڵی

٣. کەروێشکی غینی(بە کابیاء ـیش بەناوبانگە)
٤. کەروێشک
٥. ماسی
٦. جرجی ماڵی
٧. هامستەر

بەپێی عورفی ناوچەکەت دەتوانی یەکێک لەو ئاژەڵانە هەڵبژێری کە پەسەندن، وە لە شارەزایەکی ئاژەڵانەوە هەوڵدە ڕێنمایی وەربگریت بۆ پەروەردە کردنی ئاژەڵە ماڵیەکە تا دووربی لە زیان گەیاندن بە ئاژەڵە و سنوردار کردنی سوودەکانی بۆ منداڵەکەت.

ئەسپ سواری*
یەکێکی تر لەو ڕێگایانەی بۆ یارمەتی هەڵگرانی ئۆتیزم دەگیرێتە بەر ڕاهێنانی ئەسپ سواریە، پێویست ناکات منداڵی هەڵگری ئۆتیزم بخرێتە سەنتەرێکی ڕاهێنانی ئەسپ سواری بەتایبەت کە زۆربەی سەنتەرەکانی ئەسپ سواری پارەیەکی زۆر وەردەگرن وە بۆ منداڵانی هەڵگری ئۆتیزم نین بەڵکو بۆ هەموو کەسن، بەڵکو تەنیا ماوەیەک جارێ منداڵەکە ئەزموونی ئەسپ سواری بکات دەکرێت بە سوودەکانی بگات، سوودەکانی ئەسپ سواری بۆ هەڵگرانی ئۆتیزم بریتین لەم خاڵانە:

١. ئاگایی و وریایی پێش دەخات.
٢. ویستی کۆمەڵایەتی بوونی زیاد دەکات.
٣. یارمەتیدەرە بۆ دروست کردنی لاشەیەکی وەرزشیانە و تەندروستتر.
٤. دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی کەم دەکاتەوە.
٥. یارمەتیان دەدات لەڕێکخستن و ناسینەوەی هەستەکانیان.
٦. توانای چاک کردنەوەی شتەکان و لەخۆ گرتنی شتیان زیاد دەکات.
٧. لە ئاگابوونیان لە دەروون و کەسایەتی خۆیان و خۆناسین یارمەتیان دەدات.

https://www.autismparentingmagazine.com/cats-help-children-with-autism

https://www.autismhorizon.com/best-pets-for-a-child-with-autism

https://www.goldencaretherapy.com/equestrian-therapy-for-autism

بابەتەکانی هەرزەکاری

فێرکردنی دەربارەی ئۆتیزم

ئۆتیزم حالەتێکە لە لەدایک بوون تا هەمیشە لەگەڵ مرۆڤێکدایە*، گەرچی نیشانەکانیشی کاڵ بوبنەوە، بۆیە مافێکی ڕەوای خۆیەتی بزانێت چ حالەتێکی لەگەڵە، ئەسڵەن نەزانینی لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی وابزانێت بەهۆی کەموکورتی و لاوازیەوە جیاوازە لە هەندێ شتدا لە کەسانی تر نەک لەبەر ئەوەی سروشتی جیاوازبێت، ئەوەش بەرەو خەمۆکی بگرە تا دروستبوونی بیری خۆکوشتن دەیبات، بۆیە پێویستە لەسەر خێزان کە منداڵەکەیان دەگات بە تەمەنی هەرزەکاری و ئاستی پێشکەوتووە باسی ئۆتیزمەکەی بۆ بکەن، بێگومان بە زمانێکی زانستیانە و وەک سروشتێکی جیاواز نەک وەک نەخۆشی، چونکە هەر بەڕاستی ئۆتیزم خۆی لەنەخۆشیدا نابینێتەوە بەڵکو تەنیا جیاوازیە و بە مامەڵەی جیاوازیش کێشەکانی چارەسەر دەبن، تەنیا لەبیرکردنەوە و ڕەفتار شێوازێکی جیاواز و تایبەت بەخۆی دەبێت نەک کەموکورتی و کێشەی بمێنێت*، بۆیە دەبێ هیچ شەرم و خەمێکی نەبێ لەسەر حالەتەکەی بەڵکو شتێکی تەواو ئاسایی بێت لەلای ئەو و لەلای ئێوەش، بەتایبەت کە ئاستی تەواو پێش دەکەوێت ئیتر هیچ شتێک لەگەڵ ئۆتیزمەکەی مایەی خەم نیە، وە هەردەم خاڵە ئەرێنی و باشەکانی ئۆتیزمەکەیتان بیربێت، بۆ نمونە یەکێک لەسیفەتەکانی هەڵگرانی ئۆتیزم ئەوەیە بەگشتی زۆر ڕاستگۆن*، بەگشتی بیرەوەریان بەهێزترە لەکەسانی تر*، سەرنجیان بۆ وردەکاریە بجوک و هەست پێ نەکراوەکان زۆر باشترە و هەست بە وردەکاری بچوک دەکەن*، ئەمانەش خاڵی باشن و لەخەڵکی ترا بە دەگمەن دانەیەکیان هەیە کەچی لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزم ئاساییە ئەو خاڵانە لەیەک کەسدا هەبن لەگەڵ چەندین خاڵی تری گەوهەری.

خووی نهێنی

لەبەشێکی کتێبەکەدا باسی لایەنی جنسی هەڵگرانی ئۆتیزممان کرد، بەجێبەجێ کردنی ئەو ڕێنماییانەی ئاماژەمان پێدا لەو لایەنەوە کێشەیان بۆ دروست نابێ لەباڵغ بوون بەدواوە، هەروەها دەکرێت لەم تەمەنەدا کە هەرزەکاریە خێزان توانیبێتیا وا

لەمنداڵەکە بکەن تەواو ئاستی پێشکەوتبێ و جیا نەکرێتەوە لە کەسی ئاسایی بگرە باشتر بێ لە کەسی ئاسایی*.
یەکێک لەو ڕەفتارانەی لەدوای هەرزەکاری بەتایبەت ئەگەر کوڕبن و بەتایبەت دوای ئەوەی کە ئاستیان پێش دەکەوێ فێری دەبن، خووی نهێنیە وەک هەر هەرزەکارێکی تر، خووی نهێنی هیچ زیانێکی تەندروستی نیە ئەگەر زیادەڕەوی نەکرێت لە ئەنجامدانی، سوودیشی دەبێت بۆ نمونە بێ ئومێدیان لەلایەنی جنسی کەم دەکاتەوە و ئاسوودەییان زیاد دەکات، وە هەست کردن بە فشار و دڵەڕاوکێیان کەم دەکانەوە، چەندین سوودی تریشی هەیە*، بۆیە خێزان پێویستە کراوە بیر بکاتەوە و ئەم بابەتە لای ئاسایی بێت، هەڵبەت کە منداڵەکەی فێری تایبەتمەندێتی بووە و دەزانێ ئەم ڕەفتارانە کەی و لەکوێ نابێ بکرێن وەک لەبەشی لایەنی جنسی باسمان کرد، وە هەر کاتێک هەستیان کرد منداڵەکەیان زیادەڕەوی دەکات لەم ڕەفتارە ئەوا پێویستە کەسێکی نزیکی کە کراوە بێ لەگەڵی بۆ نمونە برای گەورە یان هاوڕێیەکی کە ئۆتیزمی نیە یان لەڕێی هەر کەسێکی تری شیاو، بۆ هەرزەکارەکە ڕوون بکرێتەوە کە ئەمە زیانی هەیە، ڕاستیەکەی لەنێو زۆربەی هەرزەکاران لە تەمەنێکدا زیادەڕەوی لەم کارە دەکەن بۆیە شتێکی هێندە ترسناک و شەرم نیە بەڵکو تەنیا ڕەفتارێکی تایبەتمەندانەی هەرزەکارانە و ڕاست کردنەوەی دەوێ بە ڕێنمایی کەسێکی نزیکی کە ڕەگەزی خۆی هەبێ و کراوەبن لەگەڵ یەک لەسەر ئەم باسانە، گەر کەسی واش نەبوو دەتوانن سەردانی توێژەری کۆمەڵایەتی یان دەروونی بکەن و ئەم بابەتانەی بۆ ڕوون بکاتەوە بەتایبەتی.

سوڕی مانگانە*

ئۆتیزم هیچ کاریگەری دروست ناکات لەسەر دواکەوتن و پێشکەوتنی سوڕی مانگانە، بۆیە لەتەمەنێکی کەمتر سوڕی مانگانە دەست پێ بکا یان دوا بکەوێت لەهەردوو حالەتەکەدا پێویستە پرس و ڕا بە دکتۆر بۆرێ و ئۆتیزمەکەی بەرپرس نیە.
لەوانەیە سوڕی مانگانە ببێتە هۆی دروستبووای فشاری زیاتر و ئاڵۆزی بۆ کچەکە دروست بکات، هەروەها تێنەگەیشتنی لە چیەتی سوڕی مانگانە دەکرێ ببێتە هۆکار بۆ پێشنەکەوتنی ژیری و ئاستی تێگەیشتنی یان تەنانەت گرفتی دەروونی، بۆیە پێویستە دەربارەی سووڕی مانگانەکەی بزانێت و ئامادەبێت بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو ئازارە دەروونیانەی لەکاتی سوڕی مانگانە ڕووبەڕووی دەبێتەوە، بە چەند خاڵێک

دەتوانی یارمەتی کچە هەرزەکارەکەت بدەی لەسەر تێگەیشتن لە سوڕی مانگانە:

١. زوو دەست بکە بەباس کردنی بۆ کچەکەت، وەک ئاماژەمان پێدا ئۆتیزم کاریگەری ناکاتە سەر پێشکەوتن و دواکەوتنی دەستپێکی سووڕی مانگانە، بۆیە هەر کە هەستت کرد تەمەنی نزیکە لە ماوەی دەست پێ کردن ئەوا بۆی ڕوون بکەوە کە سووڕی

مانگانە چیە و بۆچی ڕوو دەدات، بەپێی ئاستی تێگەیشتنی خۆی تێی بگەیەنە، ئەگەر بەرەوپێشچوونی باشی هەبووە ئەوا هەر وەک چۆن هەرزەکاری تر تێدەگەیەنرێت ئاوا تێی بگەیەنە، ئەگەر هێشتا لاوازە لە تێگەیشتن بە چیرۆک و وێنە و ڤیدیۆی ئەفلام کارتۆنی دەتوانی تێی بگەیەنیت.

٢. هێمن بەرەوە، بە هێمنی و بێ ترس یان شەرم چاوەڕێی ئەم قۆناغەی کچەکەتان بکە، وە بۆی باس بکە بە هێمنی و شێوازێکی ئاسایی، چونکە کچەکەتان هەست دەکا بە نامۆیی بابەتەکە ئەگەر هاتوو تەواو هێمن و ئاسایی نەبی لەکاتی قسەکردن لەبارەیەوە، بێگومان پێویستە تێش بگات کە ئەمە بابەتێکی تایبەتمەندێتیە و ئاسایی بوونەکەی تا ڕادەی نێو خێزانە نابێت لەدەرەوەی خێزان باس بکرێت.

٣. بیبە بۆ کڕینی پێویستیەکان، سانتی و تامپون و هەرچیەکی تر کە لە کاتی سوڕی مانگانەدا پێویستن، چەند جارێک کچەکە لەگەڵ خۆت یان خۆتان ببەن بۆ کڕینیان، وە نیشانی بدە لەکوێ دەکڕدرێ و جیاوازی نێوان جۆرەکانی کەرەستەکان چیە، وە تێ بگات چۆن لەبارەی کەرەستەکان پرسیار لە خاوەن فرۆشگا یان کارمەندی مۆڵەکە بکات، چونکە بۆ هەمیشە تۆ دەستی ناگری لەم بابەتانەدا.

٤. با لە کچانی تریشەوە ئەم بابەتە ببیستێت، لەگەڵ هاوڕێکانی یان هاوپۆلە کچەکانی یان خزمە کچەکانتان قسە بکە، داوا لە هەر یەکێکیان بکە کە بەگونجاوی دەزانی بۆ ئەوەی باسی سوڕی مانگانەی بۆ بکات، باشتریش دەبێت ئەگەر لە مامۆستایەکی ئافرەت یان توێژەرێکی کۆمەڵایەتیشەوە ئەم بابەتە ببیستێت و بۆی ڕوون بکاتەوە.

٥. با لەبارەی یاسا کۆمەڵایەتیەکانەوە شارەزای بکە، هەر کۆمەڵگەیەک و یاسا و ڕێسای عورفی خۆی هەیە، لە شارە گەورەکان لەوانەیە ئاسایی بێت ئافرەتێک بڵێت لەبەر سوڕی مانگانە ناتوانم ئێستا فڵانە شت بکەم لەشوێنێکی گشتی، بەڵام لەهەندێ شاری لاوەکی ناتوانێت لای ئافرەتی نەناسراویش بڵێت لە سوڕی مانگانەدام، پێویستە خێزان ڕەچاوی ئەم جیاوازیانە بکەن و بەپێی ناوچەکەت ڕوونی بکەوە بۆ منداڵەکەت تا چەند پێویستە داخراو یان کراوە بێت لەم بابەتە و چ قسەیەکیش ئەکرێ ببێتە هۆی توڕەبوونی خەڵک لێی.

٦. لەم بابەتانەدا بە زمانی منداڵانە قسە لەگەڵ کچەکەتدا مەکە، چونکە هەرخۆی دەستپێکی سوڕی مانگانە دەستپێکی پێگەیشتنی کچەکەتانە لەڕووی تەمەن و جەستەوە، پێویستە لەڕووی هزریشەوە پێی بگەیەنن، بەزمانێکی جدی و زانستی بەڵام بەشێوەیەکی ڕوون و نەرم تێی بگەیەنە و فێری بکە دەربارەی سوڕی مانگانە.

٧. ئەگەر هێشتا سووڕی مانگانەی دەستی پێ نەکردوە باشترە ئامادەکاری بکەی، تاکو یەکەم سووڕی مانگانەی نەبێتە هۆی شڵەژان و ترس یان شۆک بوون، یانیش تووشی مەوقیفێکی ناخۆشی نەکات چونکە نازانین لە کوێ و کەی دەست پێ دەکات، لەوانەیە لەپۆلدا بێت یان لە سەنتەر یان لەلای هاوڕێکانی لەنێو کۆڵان، یان هەرجێگا و کاتێکی تر، بۆ ئەوەی تووشی ئەو مەوقیفانە نەبێت و ترس و شڵەژانی نەبێت پێویستە ئامادەکاری بکەن، بەوەی هەم سووڕی مانگانەی بۆ ڕوون بکەنەوە و تێی بگەیەنن چۆن ڕوو دەدا و ترسی نەمێنێ لەو خوێنە، وە کەرەستەی پێویستی لەلابێت لەو ماوەیەدا ئەگەرچی مانگێ زیاتر ئامادەبوو هەر ڕووی نەدا ئاساییە با چەند مانگێک و ساڵێکی تریش هەر کەرەستەکانی لەلابێت.

٨. کاریگەریە لاوەکیەکانی سووڕی مانگانەش ڕوون بکەوە، با بزانێ زیادبوونی فشاری دەروونی و تێکچوونی میزاج و هەندی ئازار بەهۆی سووڕی مانگانەوەن، تا بارودۆخی لای ڕوونتر بێت و ئامادەیی زیاتری هەبێت.

٩. دوای فێرت کرد لەم بارەیەوە و باستان کرد، ئەگەر هێشتا دەستی پێ نەکردوە ئەوا بەردەوام لێی مەپرسەوە، ئاساییە بە لەسەر ئەم بابەتە نەک شڵەژاو، حەفتەی یەک جار لێی بپرسیتەوە لەسەر ئەوەی ئایا دەستی پێ کردوە بەسە نەک هەموو ڕۆژ.

سێکسنەخوازی*

بەشێک لەهەڵگرانی ئۆتیزم دوای باڵغ بوون، ڕەتی دەکەنەوە لەپەیوەندی سۆزداریدا بن یان هاوسەرگیری بکەن، بەشێکیان دایدەگەیەنن کە ئەسڵەن هیچ حەزێکی جنسی لەخۆیاندا نابیننەوە، ئەمە شتێکی ئاساییە و پێی دەوترێ سێکسنەخوازی یان ئەیسێکژواڵتی، کە کەسەکە حەز و ویستی جنسی نیە، بە کێشە دانانرێت و مەرج نیە لەبەر لاوازی تێگەیشتن یان لاوازی جنسی بێت بەڵکو بیرکردنەوە و ئارەزووی خۆیان ئاوایە، هەرچەند زۆرینەیان سێکسنەخواز نین بەڵام بەشێکیان ئاوان و هەڵگرانی ئۆتیزم زیاتر لەم جۆرە کەسایەتیەیان تیایە وەک لە خەڵکی تر.
هەروەها سێکسنەخوازی یەکسان نیە بە هاوڕەگەزخوازی یان نەخۆشی، لادانیش نیە.

چالاکیە ئایینیەکان*

دەکرێت هەڵگرێکی ئۆتیزم لە هەرزەکاری بەدواوە لە بابەتە ئایینیەکان تێ بگات و پابەند بوونی بە ئایین ڕابگەیەنێت، هەندێکیان ئاسودەیی دەبیننەوە لە بیروڕا و چالاکیە ئایینیەکان و خۆیان زیاتر بەدوایدا دێن، هەندێکیان وەک شتێکی سادە لێی دەڕوانن و پابەند دەبن پێی، هەندێکیان لەوانەیە پابەند نەبن و نەتوانن باوەڕ بێنن بەو

شتانەی لەسەر ئایین و دروست بوونی گەردوون یان ژیانی دوای مردن خێزان باسی دەکات.

ئەوەی پێویستە خێزان بیزانێت ئەوەیە کە هۆکاری باوەڕ نەهێنانی ئەو بەشەی هەڵگرانی ئۆتیزم، لەبەر بەڵگە هێنان و نەهێنان یان بە درۆ دانانی شتێک نیە، بەڵکو زۆربەی جارەکان تەنیا بەهۆی تێنەگەیشتن لەشێوازی گێڕانەوەی خێزان یان کەسایەتیە ئایینیەکانی ناوچەکەی بووە لەبارەی ئایین و بیروڕا ئاینیەکان، چونکە مەرج نیە بە هەمان ڕێگا تێ بگات کە کەسانی تر تێگەیشتوون، دوو سروشتی جیاواز دوو ڕێگای جیاوازیان بۆ تێگەیشتن و دنیا بینی هەیە.

سوود وەرگرتن لەیاریە ڤیدیۆییەکان*

هەڵگرانی ئۆتیزم کاتێک دەڕۆنە تەمەنی هەرزەکاریەوە و کاتی بەکارهێنانی شاشەیان زیاد دەبێت، یاریە ڤیدیۆییەکان یەکێکن لەباشترین هەڵبژاردنەکان بۆ بەکارهێنانی شاشە بەشێوەیەکی بەسوود.

سوودی زۆرە بۆ لایەنی کۆمەڵایەتی، بەوەی حەز و خولیا هاوبەشەکانی لەڕێی یاریەکانەوە لەگەڵ خەڵکی ترا بدۆزێتەوە، هاوڕێی نوێ بناسێت ئەگەر یاریەکە ئۆنلاین بێت، ڕای دێنێ بە ئەنجامدانی چالاکی و قسەکردن لەگەڵ کەسی تر، ئەمە جگە لە سوودە لاوەکیەکانی وەک ڤێربوونی زمانی تر و زیادبوونی ئاگایی و شیکارکردنی کێشەی نێو مەرحەلەی یاریەکان، هەروەها دەبێ خێزان ئەوە بزانن مەبەستمان لەیاری ڤیدیۆیی زیاتر یاریەکانی پلەیستەیشن و ئێکس بۆکس و کۆمپیوتەرە نەک مۆبایل.

https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/facts.html

https://www.nhs.uk/conditions/autism/what-is-autism

https://employmentautism.org.uk/autism-and-honesty

https://en.m.wikipedia.org/wiki/Autism_and_memory

https://www.open.edu/openlearn/mod/oucontent/view.php?id=67018&section=2.2

https://www.tpathways.org/faqs/can-a-person-with-autism-spectrum-disorder-live-an-independent-adult-life

https://autismawarenesscentre.com/masturbation-and-asd-a-part-of-healthy-sexuality

https://www.autismparentingmagazine.com/autism-girls-menstrual-cycle

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34779982

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10453845

https://www.linkedin.com/pulse/video-games-good-bad-autistic-children-eliza-beth-guest

بابەتەکانی کاتی پێگەیشتوویی

تەمەڵی

هەڵگرانی ئۆتیزم بەتایبەت لەکاتی پێگەیشتوویی و گەورە تەمەنی، حالەتێکیان بەسەردێت کە پێی دەوترێ بۆرن ئاوت(Burnout)، واتا سوتان، مەبەست لێی ئەو دۆخەیە کە بەسەر کەسێک دێت ماوەیەک زۆر تەمەڵ و بێ تاقەت و هیلاکی دەکات، لەڕاستیدا ئەمە تەمەڵی و بێ تاقەتی و هیلاکیش نیە، بەڵکو جۆرێکی جیاوازی دەربڕینی ئەو ماندوویەتی و فشارەیە کە ماوەیەک لەسەری کۆ بوەتەوە*، چەندین جۆری بۆرن ئاوت هەیە ئێمە لێرە باسی بۆرن ئاوتی هەڵگرانی ئۆتیزم دەکەین، کە لەئەنجامی ماندوویەتیان بەهۆی ئاڵۆزیەکانی ژیانی ڕۆژانەیان و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەکەسانی سروشت جیاواز و تێگەیاندنی کەسە سروشت جیاوازەکان لەخۆی، هەروەها لەئەنجامی چالاکی و بیرکردنەوەی جۆراوجۆر و زۆر، تووشی ئەمە دەبێت ماوەیەک جارێک، هەندێکیان هەموو دوو سێ مانگ جارێک بۆرن ئاوتیان بەسەردێت بۆ ماوەی دوو سێ ڕۆژ بەردەوام دەبێت هەندێکیان بۆ حەفتەیەک بەردەوام دەبێت، هەندێکیان ساڵی جارێک یان دوای زیاتر لە ساڵێک بەسەریان دێت و حەفتەیەک چەند تا مانگێک بەردەوام دەبێت، هەندێکیان دوو یان سێ جار لەتەمەنیان بەسەریان دێت، هەندێکیان یەکجار لەتەواوی تەمەنیان بەسەریان دێت، ئاساییە هەڵگرێکی ئۆتیزمیش هیچ کات بەسەریدا نەهاتبیت، کەواتە چەندێتی و ماوەکەی زانراو نیە.

کاتێک بۆرن ئاوت ڕوو دەدات ناتوانرێت چارەسەر بکرێت، وە ناتوانرێ گرەنتی بکرێت هەرگیز ڕوو نەداتەوە، بەڵام کۆمەڵێک ڕێکار ئاسانتری دەکەن و ئەگەری دوبارە بوونەوەی کەم دەکەنەوە، دەتوانی ئەم ڕێکارانەی بۆ پێشنیاربکەیت یان هەر خودی نوسینەکانی پیشان بدەیت مادەم پێگەیشتووە*:

١. با بزانێت چ هەستێکی هەیە و تا چەند خراپە، بەوەی لەیەک تا دە نمرەیەک بە

هەستی خۆی بدات، وە بزانێت زیاتر هەستەکەی بەلای هیلاکی دەڕوات؟ یان بێ تاقەتی؟ یان تەمەڵ بوونەوە؟ یان هەرچیەک، بەپێی ئەوە ئاسانتر مامەڵە دەکات لەگەڵ بارودۆخی خۆیدا.

٢. سەرچاوەی فشارەکانی بدۆزیتەوە، خۆی باشتر دەزانێت سەرچاوەی فشارەکانی لەو ماوەیەدا چین، وەک بیرهێنانەوەیەک ئەم سەرچاوانە لەئێستادا باون بۆ

دروستبوونی فشاری دەروونی:
- هەوڵدان بۆ بەزۆر شاردنەوەی ئۆتیزم و مامەڵە کردن وەک کەسی تر.
- گروپی ماسنجەر کە زوو زوو گفتوگۆ بکەنەوە.
- هەستیاری بەڕووناکی یان دەنگ یان جلی تەسک هەبێ و هێشتا سەرچاوەی هەستیاریەکانی لە دەوری بن.
- گۆڕانکاری زۆر بکات و ڕۆتینی جێگیر نەبێت.
- کێشەی سۆزداری.
- بیرکردنەوەی زۆر لە پارە.
- زۆر لەخۆ کردن بۆ بەژداری لەبۆنەکان و تێکەڵبوون لەگەڵ کەسانی جیاواز.
- هەوڵنەدان بۆ چارەسەری کێشەی تەندروستی.
هەر کاتێک سەرچاوەکەی زانی پێویستە هەوڵ بدات ڕای بگرێت.

٣. پێویستی بەپشووە، پشوو لە کار و پشوو لە بیرکردنەوەی قوڵ.

٤. فشاری دەروونی لەسەر خۆی کەم بکاتەوە لەڕێی هەر شتێک پێی ئاسودە دەبێ، یاری لەگەڵ ئاژەڵیماڵی، یاری ڤیدیۆیی، پیاسەی نێو پارکەکان، ماسی گرتن، یان هەر شتێک خۆی پێی ئاسودە دەبێت.

٥. هەڵبژاردنەکان بۆ خۆی زیاد بکات، با دەفتەرێک یان لاپەڕەیەکی هەبێت هەموو ئەو شتانەی تێدا نووسیبێت کە لەکاتی بۆرن ئاوت دەکرێ چێژی لێ ببینێ، بۆ نمونە سەیرکردنی فیلمی ترسناک، پیاسەی کۆڵانەکان، پیاسەی پارک، دووگۆڵی لە پلەیستەیشن، دروست کردنی کێک، یان ئەگەر خێزانی هەبێت ئەوا هەڵبژاردنەکانی زۆر زیاتر دەبن، با بەپێی لیستەکەی هەوڵبدات بەشێکیان تاقی بکاتەوە تا بزانێت کامە و کامە لەو کاتەدا یارمەتی دەرن بۆ تێپەڕاندنی دۆخەکەی.

٦. با کەمترین بۆشایی لەژیانیدا بمێنێت، بەردەوام شتانێک هەبێت لەهەوڵی فێربوونیان بێت یان خۆی لێیان بەرەو پێش ببات وەک زمان، کاری دەستی، بابەتێکی هونەری، تادوایی.. ئەمە یارمەتی دەرە بۆ کەم کردنەوەی ئەگەری ڕوودانی بۆرن ئاوت.

٧. یەکێک لە گەورەترین سەرچاوەکانی فشار و هیلاکی شەرم کردنە، مەبەستمان لە شەرم کردنە لە شتانێکی سروشتی، واتا شەرمی بێ هۆ، بۆ نمونە کەسێکی پێگەیشتوی هەڵگری ئۆتیزم کە ئاستی پێشکەوتووە لەبری ئەوەی ئەزمونی خۆی باس بکات تا یارمەتی دەربێت بۆ پێشکەوتنی منداڵانی تر، کەچی شەرم دەیگرێت لەحالەتەکەی و هەوڵ دەدا بەجۆرێک ڕەفتار بکات قەت جیاوازی پێوە دیار نەبێت، جگە لەوەی هەوڵەکەی سەر ناگرێت و پێویست نیە، هیلاکی دەکات لەڕووی دەروونیەوە و بەرەو بۆرن ئاوتی دەبات.
پێشنیارێکی تر کە گرنگە بۆ هەموو هەڵگرێکی ئۆتیزمی پێگەیشتوو، موراجەعەی دەروونناسێکە، مەرج نیە دەروونناس بێت بە واتا گشتیەکەی بەڵکو توێژەری دەروونی و کۆمەڵایەتیش دەگرێتەوە، بوونی کەسێکی ئاوا یارمەتی دەدات بە ڕۆشتن بۆ لایان لەڕۆژێکی دیاری کراوی حەفتانەدا فشاری خۆی کەم بکاتەوە و ڕێنمایی پێ بدا بۆ باشتر بەسەر بردنی ژیانی ڕۆژانەی، بەتایبەت لە بارودۆخە جیاوازەکان وەک بۆرن ئاوت.

تێگەیشتن لەهەڵوێستە کۆمەڵایەتیەکان

لە هەڵوێستە کۆمەڵایەتیەکان مەبەستمان پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و بۆنە کۆمەڵایەتیەکان و دەربڕینی هەستەکانە، کە هەڵگرانی ئۆتیزم لەتەمەنی پێگەیشتوویشدا گرفتیان لێی دەمێنێت*، بەهۆی ئەوە نا کە لاوازن لە کۆمەڵایەتی بوون یان نایانەوێ لەگەڵ خەڵک بن، بەڵکو لەبەر ئەوەی هەڵگرانی ئۆتیزم پەیوەندی و تێڕوانینیان بۆ پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان جیاوازە و شێوازێکی تایبەت بەخۆیان هەیە لە کۆمەڵایەتی بوون و پەیوەندی بەستن*.

بۆ ئەوەی هەڵگرێکی ئۆتیزمی تەمەن پێگەشتوو لە بابەتە کۆمەڵایەتیەکان تێ بگات و ئاسانتر تێکەڵی خەڵک ببێت، پێویستە سەرەتا ئاستی قسەکردن یان دەربڕینی بەرەو پێش ببات، مەرج نیە بتوانێت قسە بکات، هەروەک لەبەشێکی تری کتێبەکە باسی ئەوەمان کرد کە بەشێکیان ئەگەری هەیە فێری قسە نەبن بەهۆی وەرنەگرتنی ڕێنمایی دروست یان کێشەی ترەوە بێت، هێشتا دەتوانێت ئاسایی بێت لەکار بەڕێکردن و پەیوەندی بەستن لەڕێگای زمانی ئاماژەوە، بەڵکو گرنگ ئەوەیە بتوانێت وەڵامی پێویست بداتەوە و ئەوەی دەیەوێ بیگەیەنێت بەشێوەیەکی دروست جا بە قسەکردن بێت یان بە ئاماژە، دوای باشبوونی ئاستی دەربڕین فێربوون و ڕێکخستنەوەی ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکانە، بۆ نمونە فێر ببێت کەی و کێ دەعوەت بکات، بە چ بیانوویەک بانگێشتنامەیەک ڕەت بکاتەوە، چۆن دابنیشێت بەشێوەیەک کە نامۆ دەری نەخات، ئەگەر سیفەتێکی ناشرینی هەیە تەرکی بکات، ئەمانە و هاوشێوەی ئەمانە ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکانن، لەڕێگەی خوێندنەوە و بەرنامەکانی تەلفزیۆن و

سۆشیال میدیا دەکرێت فێری ڕاست کردنەوە و ڕێکخستنەوەیان ببێت، دەکرێت یارمەتی لە توێژەرێکی کۆمەڵایەتی یان دەروونی وەربگرێت*.

نزیک بوونەوە لەڕەگەزی بەرانبەر*

هەڵگرانی ئۆتیزم بەگشتی جیاوازیان نیە لەڕووی توانا جنسیەکان و لەڕووی ویستی پێکهێنانی ژیانی هاوسەرگیری، هەروەها هەموویان دەکرێ بگەن بە ئاستێک کە بتوانن تیایدا هاوسەرگیری بکەن و خێزانێک بەڕێوە ببەن نەک خێزانێک بەڕێوەیان ببات، بۆیە بیرکردنەوە لەداهاتووی هەڵگرانی ئۆتیزم لەسەر پەیوەندی بەستن لەلایەن خێزانەوە مافێکی منداڵانی هەڵگرانی ئۆتیزمە هەروەک منداڵەکانی تر.
کوڕانی هەڵگری ئۆیزمیش بەتەواوی مافی خۆیانە کچێک دیاری بکەن و داوای پەیوەندی یان هاوسەرگیری لێ بکەن وەک کوڕانی تر، کچانی هەڵگری ئۆتیزم بەتەواوی مافی خۆیانە پێشنیار بۆ کوڕێک بکەن کە داوایان بکات وەک کچانی تر، بوونی ئۆتیزم جیاوازی دروست نەکردوە لەم ڕووەوە.

ئەوەی لەسەر خێزان پێویستە ئەنجام بدرێت، لە هەرزەکاریدا ڕەگەزی بەرانبەری لێ نەشارنەوە و ڕێگایەک بدۆزنەوە بۆ ئەوەی تاکەکان لەڕەگەزی بەرانبەر ببینێت و بزانێت جیاواز لەڕەگەزی ئەم هەیە لەدەرەوەی خێزانەکەیدا، هەروەها مافەکانی ڕازاندنەوە و کڕینی جلی جوان بەپێی باری دارایی خۆیان و خاوێن کردنەوەی بۆ جێبەجێ بکەن لە منداڵی و هەرزەکاریدا، تافێر ببێت بە گەورەیی خۆی پاکو خاوێن و ڕازاوە یان کەشخە ڕابگرێت، کوڕ بێت یان کچ لەم مافانەدا جیاوازی نیە.
لەکاتی پێگەیشتووییشدا، هەڵگرانی ئۆتیزم باشتر وایە ڕێنمایی لە توێژەری کۆمەڵایەتی یان دەروونی وەربگرن، وە بەردەوام پرس بەکەسانی گەورەتر بکەن لەخێزانەکەیان لە هەر هەنگاوێکی ئەم بابەتەدا، چونکە سەرەڕای ژیری و زیرەکیان هێشتا لە بابەتە کۆمەڵایەتیەکان مەرج نیە تێگەیشتنی تەواویان هەبێت.
دوای بەستنی پەیوەندی یان مارە کردن یان هاوسەرگیری، باشترە هەردووکیان توێژەرێک یان ڕاوێژکارێکیان هەبێت بۆ یارمەتیدانی هەردووکیان لە تێگەیشتن لە یەکتر و کاڵ کردنەوەی کاریگەری جیاوازیەکانیان.

کێشەکانی کاتی سەرجێی*

هەموو کەسێک دەکرێ کێشەیەکی هەبێ لەکاتی سەرجێی، یان تێنەگات لەویستەکانی هاوسەرەکەی، یان شارەزایی کەم بێت، ئەمانە کێشەی ئاسایین، لەنێو هەڵگرانی ئۆتیزمیش ئاساییە وەک هەر کەسێکی تر ئەم کێشانەیان هەبێت، تەنیا پێویستیان بە

ڕێکاری دەروونناسێک یان هەر خودی هاوسەرەکەی هەیە، پێویستە ئەمە بزانرێت تاکو هەڵگرانی ئۆتیزم کاتێک هاوسەرەکەیان گلەییان لێ دەکات لەسەر کێشەیەکی کاتی سەرجێی یان خۆیان هەست بە کێشەیەک دەکەن وانەزانن ئۆتیزمەکەیان هۆکارە، یاخود ناتوانن وەک کەسی ئاسایی بن لەهەموو چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان، یان شایەنی هاوسەریان نین، بەڵکو دەبێت تێگەیشتبن لەوەی کێشەکانی کاتی سەرجێی لەزۆر کەسدا ڕوو دەدەن و بەهۆی حالەتێکی دیاری کراوەوە نین و ئاسانیش چارەسەر دەبن زۆرینەیان.

چۆنیەتی تێگەیاندنی دەوروبەرت لە لەئۆتیزمەکەت*

ئۆتیزم پێویست ناکات شتێکی شاراوە بێت، وە پێویستیش ناکات بۆ هەموو کەس باسی بکەیت یان بەکاربێنیت بۆ گفتوگۆ یان سەرنج ڕاکێشان، بۆیە باشترە بزانیت کەی و بۆ باسی دەکەیت، ئاساییە بۆ هەر کەسێک باسی بکەیت کە لەبەر هەر هۆکارێک هەست دەکەی باشترە بیزانێت، بۆ ئەوەی تووشی هەڵە تێگەیشتن نەبێت باشترە چەند خاڵێک لەبەر چاو بگریت:

١. سەرەتا تێڕوانینیان ڕاست بکەوە لەسەر ئۆتیزم، بەداخەوە لەکۆمەڵگەی کوردی هەڵە تێگەیشتنی یەکجار زۆر هەیە لەسەر ئۆتیزم، وە وادەزانن ئۆتیزم هۆکارە بۆ ئەوەی منداڵێک هیچ فێر نەبێت و دەست بوەشێنێت یان قسە نەکات، ئەمەش بەهۆی نابەرپرسی بەشێک لەمیدیاکانەوەیە، پێویستە سەرەتا تێڕوانینی لەسەر ئۆتیزم ڕاست بکەیتەوە.

٢. باسی هۆکاری جیاوازیت لە گفتوگۆ و ئەو قسە و بابەتە کۆمەڵایەتیانە بکە کە هێشتا تێنەگەیشتووی لەهۆکارەکەیان، وەک دەستپێکێک بۆ ناساندنی جیاوازیەکەت.
٣. هەستیاریەکانت ڕوون بکەوە و بیڵێ لە چیو چیدا هەستیاریت هەیە.

٤. باسی ڕۆتینی بۆ بکە، وە باسی بکە بۆ هەڵچووی کاتێک بچوکترین شتیان لەڕۆتینەکەت تێک داوە یان ئەوەنە عیناد بووی لەسەر ڕۆتینی خۆت.

٥. داوای ئەوەیان لێ بکە تەنیا یارمەتی لەوان پێویستت بێ بەگشتی ئەوەیە کە کاتی زیاترت پێ بدەن بۆ تێگەیشتن لەپرۆسەکان و بۆ بەژداری لە چالاکیەکانیان.

https://www.choosingtherapy.com/autistic-burnout

https://www.dralicenicholls.com/how-to-get-out-of-autistic-burnout

https://www.autismspeaks.org/social-skills-and-autism

https://thespectrum.org.au/autism-strategy/social-interaction

https://researchautism.org/blog/workplace-specific-social-skills-for-autistic-individuals

https://psychcentral.com/autism/autism-and-relationships#1

https://www.intechopen.com/chapters/43429

https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/diagnosis/disclosing-your-autism/autistic-adults

https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/diagnosis/disclosing-your-autism/autistic-adults

پێڕست

پێشەکی

دەستپێک..٢
بیرهێنانەوەی چیەتی ئۆتیزم..٢
هیچ خاڵێک مەپەڕێنن..٣

دروستکردنی ژینگەی ڕەخساو

سەرقاڵ بوونی بەیاری..٤
ڕێنمایی بۆ هەڵبژاردنی یاریەکان...٤
تەکنەلۆژیا...٥
میانڕەوی یان توندڕەوی...٥
تێڕوانینی کەسە نزیکەکان..٦
لەگەڵ منداڵانی تردا...٦
بوونی خوشک یان برایەکی ناڕازی..٧
گەڕان...٨
ڕەنگی ژوورەکەی ٨
ئاستی دەنگ لە ماڵەکەدا...٨
ئاستی ڕووناکی لە ماڵەکەدا ٩
با ئازاد بێت لە سروشتی خۆی...٩
بێ پلانی نەکردن ١٠
لە سەنتەر..١٠
لە پۆل(سەرەتایی) ١١
لە پۆل(ناوەندی و ئامادەیی) ١٢

شاردنەوە

زیانەکانی شاردنەوە...١٥
زیانەکانی بەزۆر ئاسایی نیشاندان...١٦
کاریگەری شاردنەوە لەسەر دەروونی خانەوادە..١٧

فرەجوڵەیی

سیستەمی خۆراکی گونجاو...١٩
گەڕان و سەیران...١٩
چالاکیە بەسوودەکان..٢٠

سەرنج

دانیشتن..٣٣
پەیوەندی چاو...٣٤
کاردانەوە بۆ بانگ کردن...٣٦

قسەکردن

هۆکاری دواکەوتنی قسەکردن.. ٢٨.
بەو شێوازەی پێویستە قسەیان لەگەڵ بکرێ ٢٨
کێشەی هاوسەنگی ناودەم و زمان... ٢٩.
زمانی ئاماژە لەقسەکردندا... ٣٠.
ڕاکێشانی سەرنجی... ٣٠.
یاری کردن بۆ قسەکردن... ٣١
تێگەیشتن لەهۆکاری قسەکردن... ٣٢
گفتوگۆ... ٣٣
ڕاست کردنەوەی دەربڕین... ٣٤
دوبارە کردنەوەی قسە.. ٣٥
لاسایی کردنەوەی قسە... ٣٦
ڕاوێژ بۆ پێشخستنی قسەکردن ٣٧

ناسینەوەی شتە سەرەکیەکان

چێوەکان... ٣٨
ڕەنگەکان..٣٩
ژمارەکان..٤١
پیتەکان..٤٢
جیاکردنەوەی پیتە لێکچووەکان..٤٤
بەکارهێنانی چیرۆکی وێنەدار...٤٥

خواردن

پێدانی خواردنی نوێ...٤٦
کەم کردنەوەی خواردنی سورۆکراو...٤٧
تەرک کردنی مەمە وشکە..٤٨

لایەنی جنسی

ڕێگری لەباڵغ بوونی پێشوەختە..٤٩

نەهێشتنی دەست لەخۆدان... ٤٩
دەست بردن بۆ ڕەگەزی بەرانبەر... ٥٠
ناسینەوەی ڕەگەزەکان.. ٥١
تێگەیشتن لە پرۆسەی زیادبوون.. ٥٢
هەست کردن بەبوونی لادانی سێکسی... ٥٣

مێلتداون

زانینی هۆکارەکانی مێلتداون.. ٥٧
چی بکرێت لەو کاحەی مێلتداونی بەسەردێت؟ ٥٧
مامەڵەی دوای مێلتداون.. ٥٨

توندوتیژی

توندوتیژی بەرانبەر منداڵانی تر.. ٥٩
توندوتیژی بەرانبەر خانەوادە.. ٦١
ڕاگرتنی ئازاردانی خۆی.. ٦٣
هۆکارەکانی توندوتیژبوون.. ٦٤

ڕەفتارەکان

ئەو ڕەفتارانەی ئاساین.. ٦٥
کەم کردنەوەی ڕەفتاری دوبارە.. ٦٦
باوەش کردن بە بێگانە.. ٦٧
دەنگ‌دەرکردن.. ٦٨
پێکەنینی هیستریکی.. ٦٩
گریانی زۆر.. ٧٠
عینادی.. ٧٠
ەۆگربوون.. ٧١
ئەو ڕەفتارانەی بۆ ڕاکێشانی سەرنجن.. ٧١
کێشەی‌خەوتن.. ٧٢

پاکوخاوێنی

فێربوونی تەوالێت کردن.. ٧٤
ڕق بوونەوە لەخۆشوشتن... ٧٥
فێربوونی‌خۆشوشتن... ٧٦
ددان‌شوشتن... ٧٨
ئەتەکێتی نان خواردن.. ٧٨

سەرچاک کردن...۷۹

گۆڕانکاری

ڕاهاتن بە ماڵی نوێ...۸۱
سەردانی کردنی دکتۆر...۸۱
ماڵ گواستنەوە بۆ هەڵگرە پێشکەوتووەکان...۸۱

گەشکە

دەستنیشان کردنی گەشکە..۸۲
سیستەمی خواردنی گونجاو..۸۳
ئامادەباشی بۆ کاتی گەشکە..۸۳

ون بوون

زانینی هۆکاری ون بوون ۸۵
پاراستنی لە ون بوون ۸۶

بیرکاری سەرەتایی

فێربوونی کۆکردنەوە و لێدەرکردن...۸۶
فێربوونی لێکدان...۸۶

هونەر

وێنەکێشان..۸۷
مۆسیقا...۸۸
سەما ۸۹
خۆشنووسی...۸۹

لایەنی دەروونی

برینی دەروونی(تراوما) ۹۰
خودسەنتەری...۹۱
ڕاڕایی..۹۱
خەمۆکی...۹۲
بیری خۆکوشتن...۹۳
دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی...۹۳
دڵەڕاوکێی گشتی...۹٤
فۆبیاکان...۹٤

ئەگۆرافۆبیا.. ٩٥

لایەنی کۆمەڵایەتی

دروست کردنی هاوڕێ لە منداڵی.. ٩٧
دروست کردنی هاوڕێیەتی لە هەرزەکاری.. ٩٧
دروست کردنی هاوڕێ لە پێگەیشتوویی.. ٩٨
خۆ کپ کردن... ٩٨
بێزار کردنی لەلایەن منداڵ و هەرزەکاری ترە...................................... ٩٩

ئاژەڵان

پشیلە.. ١٠٠
اژەڵی ماڵی گونجاو.. ١٠١
ئەسپ سواری.. ١٠٢

بابەتەکانی هەرزەکاری

فێرکردنی دەربارەی ئۆتیزم... ١٠٣
خووی نهێنی.. ١٠٣
سوڕی مانگانە.. ١٠٤
سێکسنەخوازی... ١٠٦
چالاکیە ئایینیەکان... ١٠٦
سوود وەرگرتن لە یاریە ڤیدیۆییەکان.. ١٠٧

بابەتەکانی کاتی پێگەیشتوویی

تەمبەڵی... ١٠٨
تێگەیشتن لەهەڵوێستە کۆمەڵایەتیەکان... ١١٠
نزیک بوونەوە لەڕەگەزی بەرانبەر... ١١١
کێشەکانی کاتی سەرجێی... ١١١
چۆنیەتی تێگەیاندنی دەوروبەرەکەت لە ئۆتیزمەکەت............................. ١١٢

نووسەر: عەلی احسانزادە
دیزاین: محمد کمال

حالەتی ئۆتیزم، بریتیە لە جیاواز گەشەسەندنی دەمارخانەی مێشک، نیشانە و سیفاتەکانی لە چەندین ڕێگای جیاوازەوە دەردەکەون، وەکو قسەکردن، ڕەفتار، شێواّزی بیرکردنەوە و تادوایی.. هەڵگرانی ئۆتیزم وەکو هەر کەسێکی تر کۆمەڵێک توانا و بەهرەی تایبەتیان هەیە و کۆمەڵێک خاڵی لاوازیشیان هەیە، لەوانەیە زۆربەیان زیاتر لە خەڵکی تر خاڵی لاوازیان هەبێت، بەتایبەت لەلایەنی کۆمەڵایەتیەوە، وەکو لەدروستکردنی هاوڕێ، گفتوگۆ، تێگەشتن لەئاماژەکانی دەموچاو و تادوایی..
لەم کتێبەدا، لە هەوڵی نیشاندانی ڕێگا چارە زانستیەکانین، بۆ کەم کردنەوە و نەهێشتنی خاڵە لاوٚزیەکان و ئەو گرفتانەی ڕووبەڕوویان دەبێتەوە بەدرێژایی ژیانیان.٧